புதிய ஆரோக்கியமும் நீடித்த ஆயுசும்



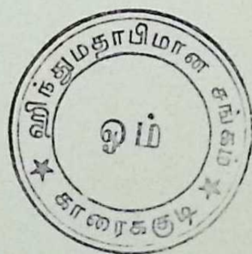
ஏ. கீ. லெஸ்மன், எம்.டி.

ஆரோக்கியமும் நீடித்த ஆயுசும்

ஏ. சி. ஸெல்மன், எம்.டி.

விரிவாக்கிப் புதுப்பித்தவர்

பிலிப் எஸ். நெல்சன், எம்.டி.



ஓரியன்டல் வாட்ச்மன் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்
சாலிஸ்பரி பார்க், பூனா, இந்தியா

First Edition, 2,000 copies. Registered 1924.
Second Edition, 3,000 copies. Registered Dec. 7, 1926.
Third Edition, 2,000 copies. Registered Nov. 8, 1928.
Fourth Edition, 3,000 copies. Registered Sept. 10, 1931.
Fifth Edition, 4,500 copies. Registered Dec. 17, 1951.
Sixth Edition, 5,000 copies. Registered April 15, 1954.
Seventh Edition, 5,000 copies, Registered March 15, 1959.
Eighth Edition, 8,000 copies. Registered June 30, 1960.
Ninth Edition, 4,000 copies. Registered May 30, 1964.
Tenth Edition, 13,000 copies. Registered March 15, 1966.

Owned by the Oriental Watchman Publishing House, Salisbury Park, Poona 1.
Printed and published by V. Raju at and for the Oriental Watchman
Publishing House, Salisbury Park, Poona 1, India.
13,000—744-65.

முன்னுரை

மருத்துவ விஞ்ஞானம் பெரு நடை இட்டு முன்னேறிக்கொண்டு வருகிறது. ஆறு மாதத்துக்கு ஒரு முறை மகத்தான சாதனை ஏதாவது இத்துறையில் நிகழுகிறது என்று சமீபத்தில் ஒருவர் எழுதினர்.

இதனல், பண்டைய நாட்களில் அறிந்திருந்த அறிவெல்லாம் பழையதாகிவிட்டது என்று ஆகிவிடாது. அடிப்படை உண்மைகள் ஒருபோதும் மாறுவதில்லை. மனித உடம்பின் அமைப்பும் அவயவ இயல்பும் மாற்றம் எய்திவிடவில்லை. நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் ஏ. சி. செல்மன், எம்.டி. இப் புத்தகத்தை எழுதினர். ஆரோக்கியத்துக்கு ஆதாரமான சீரிய வாழ்க்கையைப் பற்றிய கொள்கைகள் அன்றைக்கு இருந்தது போல் இன்றைக்கும் இருக்கின்றன. மாற்றம் கிடையாது.

இந்தப் புதிய பதிப்பில் பழைய அடிப்படைக் கருத்துக்களை அப்படியே வைத்துப் பாராட்டியிருக்கிறோம். ஆகையால், முன்னர் வெளிவந்துள்ள 9 பதிப்புக்களிலும் கண்டிருந்த விஷயங்களில் பெரும் பகுதி அப்படியே இப் பதிப்பிலும் வந்துள்ளது. மாற்றம் ஏதாவது இருந்தாலும் வெகு சொற்பம் தான்.

இது ஒரு பக்கம் இருக்க, இப் புத்தகம் மக்களுக்குப் பெரிதும் பயன்பட வேண்டி நோய்க்கான சிகிச்சை பற்றியும் உடம்பைப் பேணிக் காக்கும் முறையைப் பற்றியும் அவ்வப்பொழுது தெரிய வந்த புதுமைச் செய்திகளை யெல்லாம் சேர்த்துப் புதுப்பிக்கும் அவசியமும் மற்றொரு பக்கம் உண்டாகிவிட்டது. அதன் விளைவு தான் இப் புதிய பதிப்பு. நம் நாட்டில் ஔஷத மருத்துவப் பணியும் கருவி மருத்துவப் பணியும் செய்து வரும் டாக்டர் பிலிப் எஸ். நெல்சன், எம்.டி., டி.என்.பி. அவர்கள் இப் புத்தகத்தைப் புதுப்பித்துள்ளார். முன்னர் கண்டறிந்த செய்திகளையும் செயல் முறைகளையும் புதுமையான விஞ்ஞானச் செய்திகளோடும்

முன்னேற்றங்களோடும் திறமையாக இணைத்து இதனை எழுதியுள்ளார். எனவே இப் புத்தகத்தை ஒரு புது மருத்துவப் புத்தகம் என்றே சொல்லிவிடலாம். புத்தகத்தில் உள்ள சித்திர விளக்கங்களில் பல புதியவை.

இப் புதிய பதிப்பில் கூறப்பட்டுள்ள மருந்து வகைகள் எல்லாம் ஆசியா கண்டத்து எல்லா நாடுகளிலும் கிடைக்கும். அத்தகைய மருந்துகளே கூறப்பட்டுள்ளன. வாசகர்களுக்கு இப் புத்தகம் அதிகம் பயன்பட வேண்டும் என்னும் கருத்தோடு தான் இதைச் செய்துள்ளோம்; இன்னும் சிலவற்றையும் செய்திருக்கிறோம். மருத்துவம் சம்பந்தமாக எழும் பிரச்சினைகளுக்கு இப் புத்தகத்தில் தரப்பட்டுள்ள விதாயங்கள் சாதாரண மக்களும் அனுஷ்டிக்கக் கூடியவை.

இப் புத்தகத்தின் முதல் பதிப்பு 1924-இல் வெளிவந்தது. இதன் ஆங்கிலப் பதிப்பு இதுவரை இரண்டு லட்சம் பிரதிகளுக்கு மேல் செலவாகியுள்ளது. தென் ஆசிய நாட்டு மொழிகள் பலவற்றில் வங்காளம், பர்மியம், குஜராத்தி, ஹிந்தி, கன்னடம், காசி, லுஷாய், மலையாளம், சிங்களம், தமிழ், தெலுங்கு, உருது ஆகிய மொழிகளில்—இப் புத்தகம் வெளிவந்துள்ளது. தென் ஆசிய நாடுகளில் அதிகமாக வாசிக்கப்படுவது போல், ஆப்பிரிக்கா, தென் கிழக்கு ஆசியா, மத்திய அமெரிக்கா இப் பிரதேசங்களிலும் இப் புத்தகம் பலரால் வாசிக்கப்படுகிறது.

மிகுந்த உபயோகமாக இருக்க வேண்டும் என்கிற உத்தேசத்தில் தான் இதனை வெளியிடுகிறோம். அதே சமயம் டாக்டர் ஸ்தானத்தை முழுவதும் இது வகிக்க முடியாது. நோய்களின் அறிகுறிகள் பற்றியும் உடல் நலக் குறைவுக்கான காரணங்கள் பற்றியும் வாசகர்களுக்குத் தெரிவித்து, டாக்டரின் உதவியை நாட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களையும் அறிவிப்பதால், சாதாரண மக்கள் டாக்டர்கள் புரியும் பணியையும் மருந்தகங்கள், ஆஸ்பத்திரிகள் இவற்றின் உபயோகத்தையும் நன்ருக மதித்துப் போற்றுவார்கள்.

ஆரோக்கியம், சுக வாழ்வு இவ்விஷயங்களில் தமிழ் நாட்டு மக்களுக்கு நற்பணி புரியும் என்னும் நம்பிக்கையில் இந்தப் புதிய பதிப்பை வெளியிடுகின்றோம்.

பதிப்பகத்தார்.

முன்னேற்றங்களோடும் திறமையாக இணைத்து இதனை எழுதியுள்ளார். எனவே இப் புத்தகத்தை ஒரு புது மருத்துவப் புத்தகம் என்றே சொல்லிவிடலாம். புத்தகத்தில் உள்ள சித்திர விளக்கங்களில் பல புதியவை.

இப் புதிய பதிப்பில் கூறப்பட்டுள்ள மருந்து வகைகள் எல்லாம் ஆசியா கண்டத்து எல்லா நாடுகளிலும் கிடைக்கும். அத்தகைய மருந்துகளே கூறப்பட்டுள்ளன. வாசகர்களுக்கு இப் புத்தகம் அதிகம் பயன்பட வேண்டும் என்னும் கருத்தோடு தான் இதைச் செய்துள்ளோம்; இன்னும் சிலவற்றையும் செய்திருக்கிறோம். மருத்துவம் சம்பந்தமாக எழும் பிரச்சினைகளுக்கு இப் புத்தகத்தில் தரப்பட்டுள்ள விதாயங்கள் சாதாரண மக்களும் அனுஷ்டிக்கக் கூடியவை.

இப் புத்தகத்தின் முதல் பதிப்பு 1924-இல் வெளிவந்தது. இதன் ஆங்கிலப் பதிப்பு இதுவரை இரண்டு லட்சம் பிரதிகளுக்கு மேல் செலவாகியுள்ளது. தென் ஆசிய நாட்டு மொழிகள் பலவற்றில் வங்காளம், பர்மியம், குஜராத்தி, ஹிந்தி, கன்னடம், காசி, லுஷாய், மலையாளம், சிங்களம், தமிழ், தெலுங்கு, உருது ஆகிய மொழிகளில்—இப் புத்தகம் வெளிவந்துள்ளது. தென் ஆசிய நாடுகளில் அதிகமாக வாசிக்கப்படுவது போல், ஆப்பிரிக்கா, தென் கிழக்கு ஆசியா, மத்திய அமெரிக்கா இப் பிரதேசங்களிலும் இப் புத்தகம் பலரால் வாசிக்கப்படுகிறது.

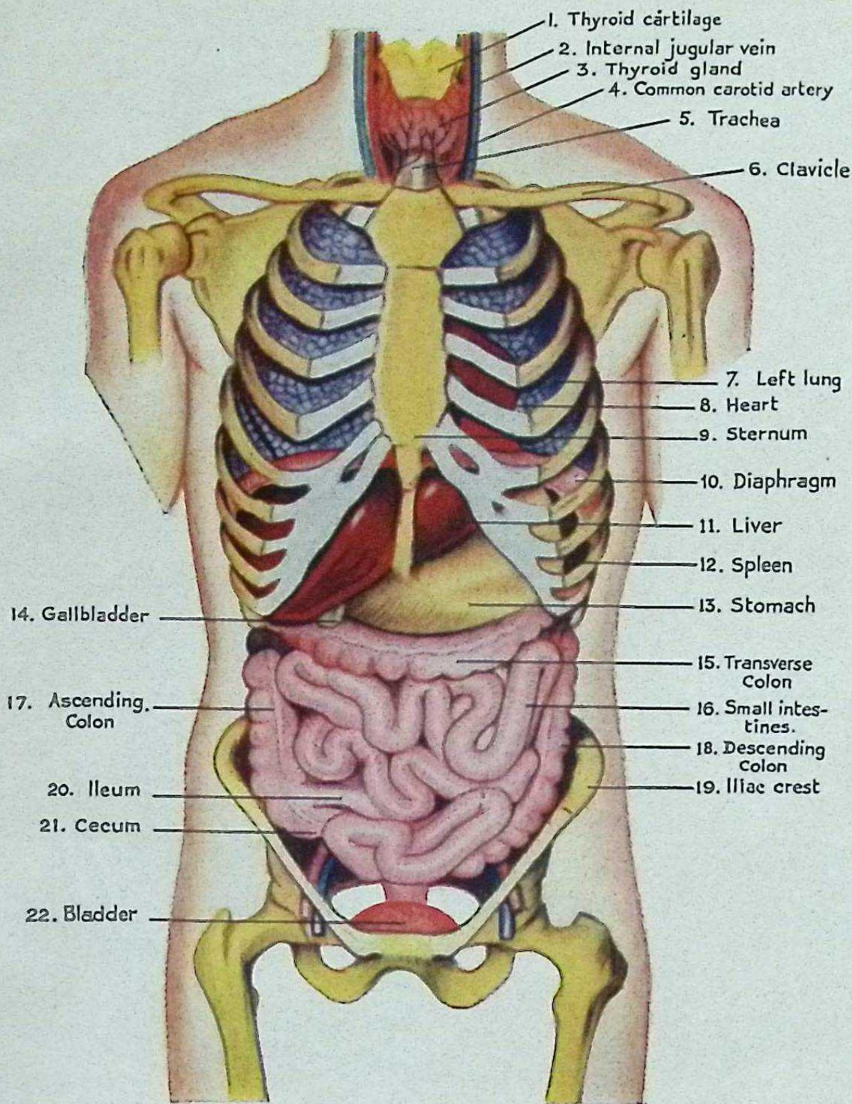
மிகுந்த உபயோகமாக இருக்க வேண்டும் என்கிற உத்தேசத்தில் தான் இதனை வெளியிடுகிறோம். அதே சமயம் டாக்டர் ஸ்தானத்தை முழுவதும் இது வகிக்க முடியாது. நோய்களின் அறிகுறிகள் பற்றியும் உடல் நலக் குறைவுக்கான காரணங்கள் பற்றியும் வாசகர்களுக்குத் தெரிவித்து, டாக்டரின் உதவியை நாட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களையும் அறிவிப்பதால், சாதாரண மக்கள் டாக்டர்கள் புரியும் பணியையும் மருந்தகங்கள், ஆஸ்பத்திரிகள் இவற்றின் உபயோகத்தையும் நன்றாக மதித்துப் போற்றுவார்கள்.

ஆரோக்கியம், சுக வாழ்வு இவ்விஷயங்களில் தமிழ் நாட்டு மக்களுக்கு நற்பணி புரியும் என்னும் நம்பிக்கையில் இந்தப் புதிய பதிப்பை வெளியிடுகின்றோம்.

பதிப்பகத்தார்.

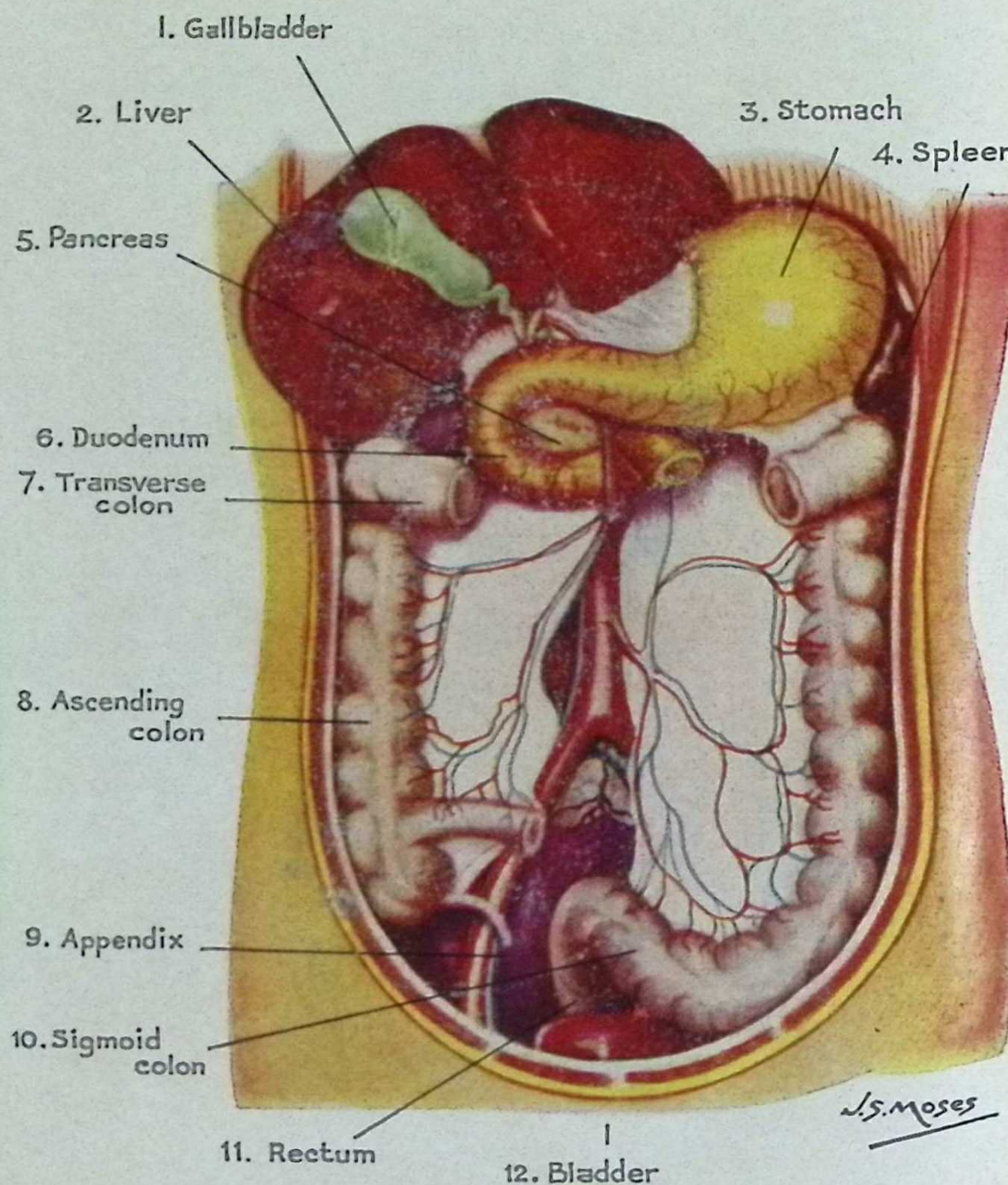
உள்ளுறை

பக்கம்



படம் 1
எலும்புக்கூடும் உள்ளுறுப்புக்களும்
(முன்பக்கத் தோற்றம்)

1. தைராய்டு குருத்தெலும்பு; 2. உள் கழுத்துச் சிரை; 3. தைராய்டு சுரப்பி; 4. பொதுக் காரோடிட் தமனி; 5. மூச்சுக்குழாய்; 6. காரை எலும்பு; 7 இடது நுரையீரல்; 8. இருதயம்; 9. மார்பெலும்பு; 10, உதரவிதானம்; 11. கல்லீரல்; 12. மண்ணீரல்; 13. இரைப்பை; 14. பித்தப்பை; 15. குறுக்குக்குடல்; 16. சிறுகுடல்; 17. பெருங்குடல் (ஏறுகுடல்); 18. பெருங்குடல்; (இறங்குகுடல்) 19. இலிய உச்சி; 20. இலியம்; 21. பெருங்குடல் கிளை; 22. சிறுநீர்ப்பை.

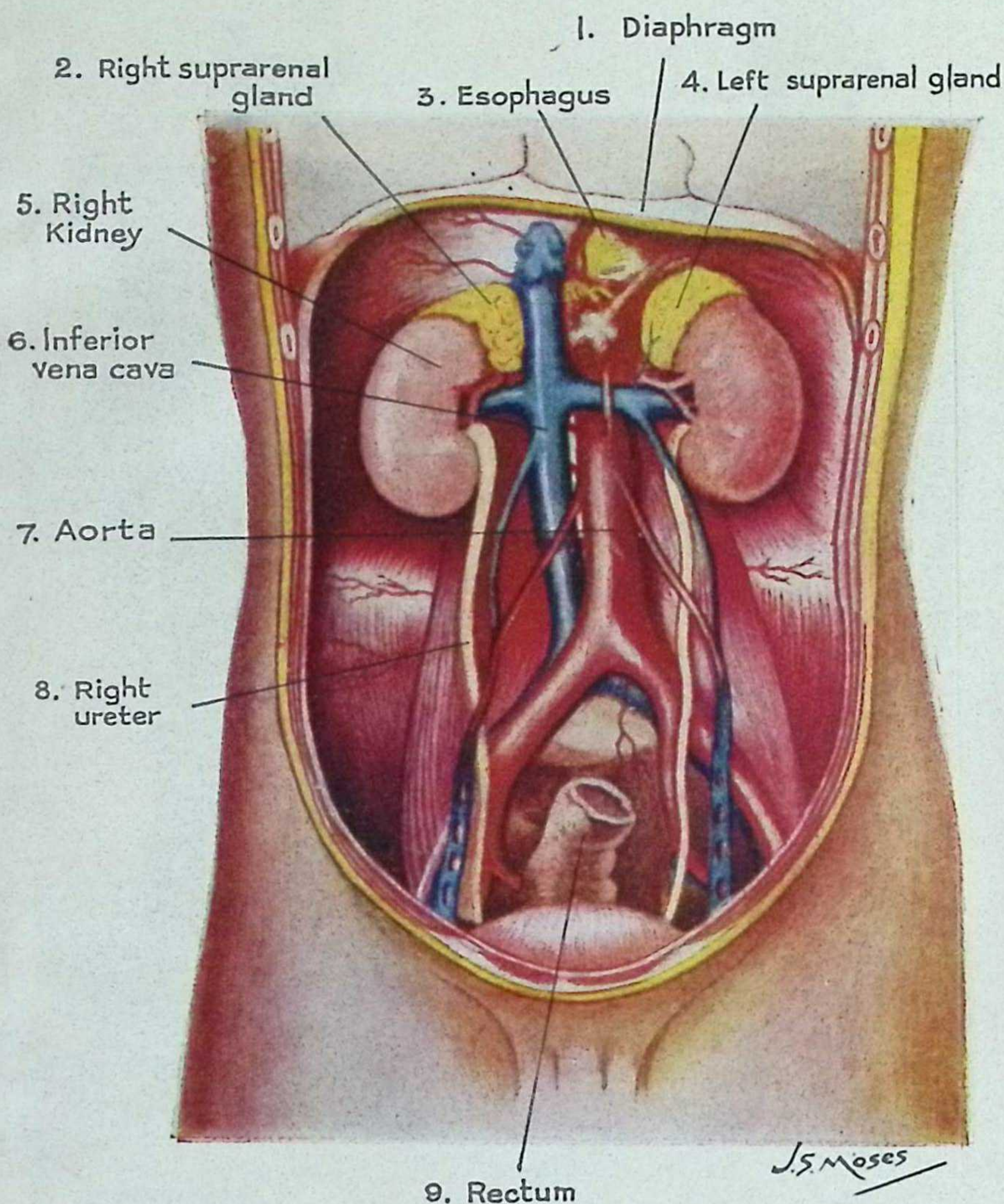


படம் 2

ஜீரண உள்ளுறுப்புக்கள்

(முன்பக்கத் தோற்றம்)

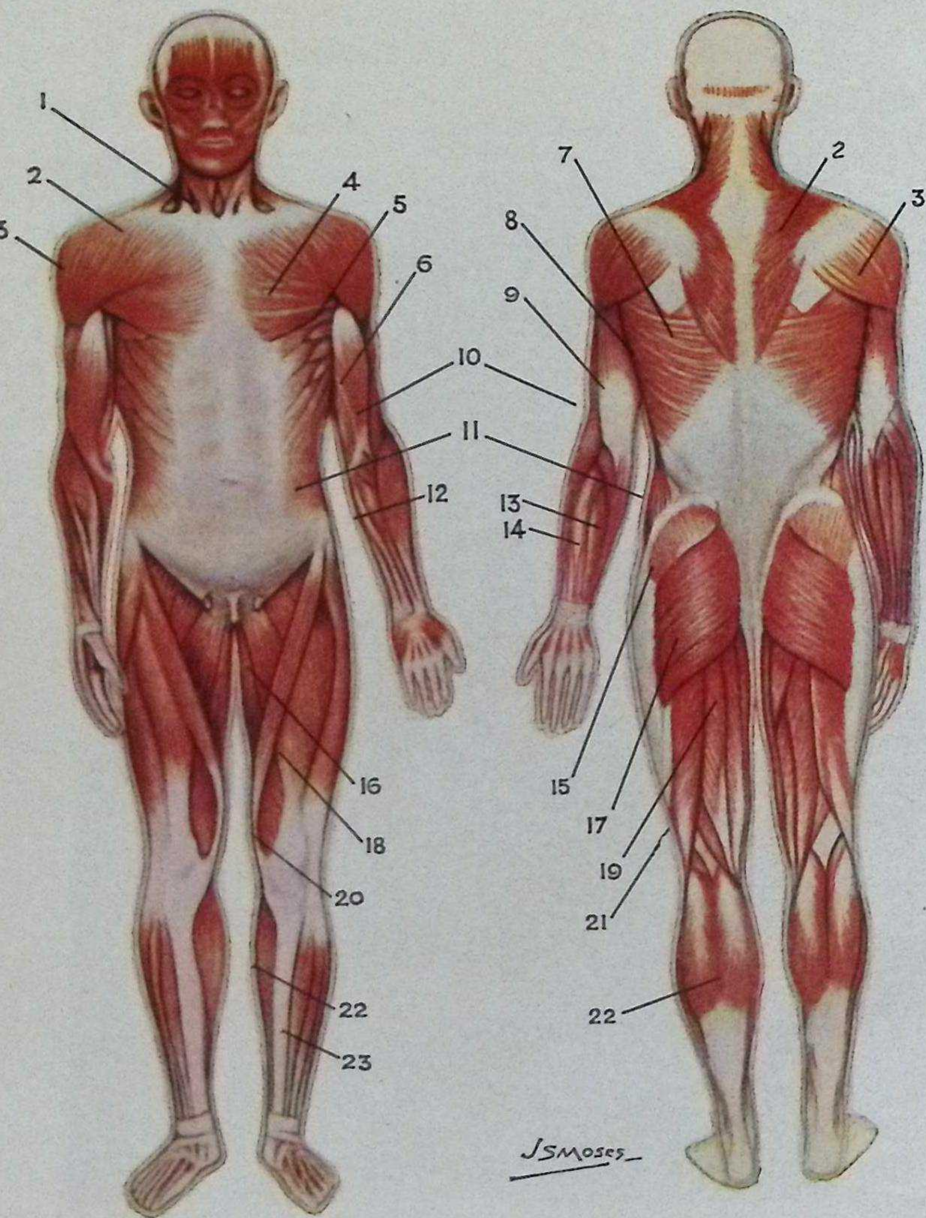
1. பித்தப்பை; 2. கல்லீரல்; 3. இரைப்பை; 4. மண்ணீரல்; 5. கணையம்; 6. முன் சிறுகுடல்; 7. குறுக்குக்குடல்; 8. பெருங்குடல் (ஏறுகுடல்); 9. குடல்வால்; 10. சிக்மாய்டு; 11. மலக்குடல்; மூத்திரப்பை.



படம் 3

கல்லீரல், இரைப்பை, சிறுகுடல் இவற்றின் பின்னால் இருக்கும் உறுப்புக்கள்

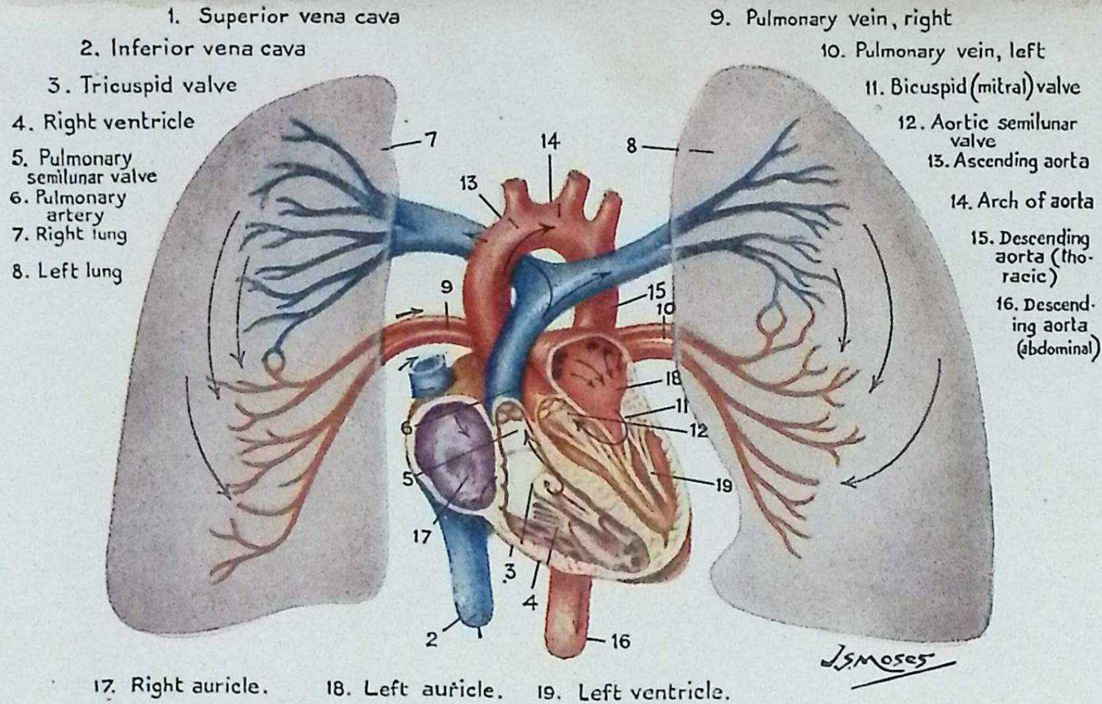
1. உதரவிதானம்; 2. வலதுசுப்ராரீனல் சுரப்பி; 3. இரைப்பைக்குழாய்; 4. இடது சுப்ராரீனல் சுரப்பி; 5. வலது சிறுநீரகம்; 6. கீழிருந்து வரும் வீன காவா; 7. அயோர்ட்டா; 8. வலது மூத்திரக்குழாய்; 9. மலக்குடல்.



படம் 4

(முன்பார்வை) உடல் தசைகள் (பின்பார்வை)

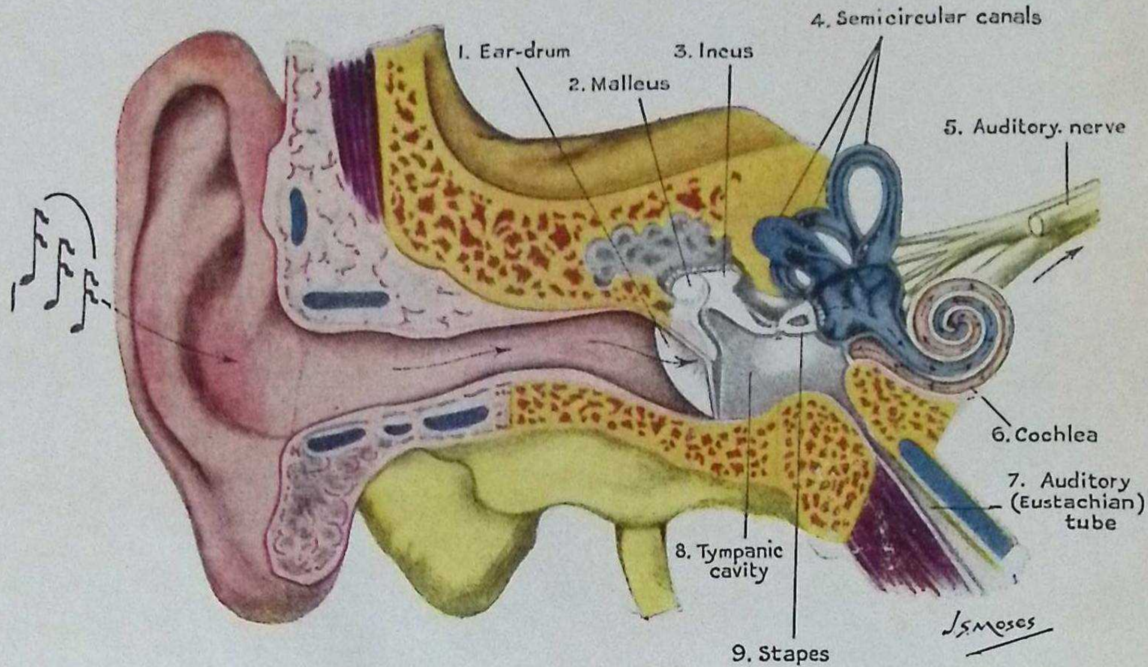
1. ஸ்டெர்னொமாஸ்டாயிட் ; 2. ட்ரெபீசியஸ்; 3. டெல்டாய்டு; 4. பெரிய பெக்டோராலிஸ்; 5. முன் செர்ராட்டஸ்; 6. பைசெப்ஸ் ப்ராக்கை; 7. பெரிய ராம்பாய்ட்யூஸ்; 8. லாட்டிசிமஸ் டார்சி; 9. ட்ரைசெப்ஸ் ப்ராக்கை; 10. ப்ராக்கியாலிஸ்; 11. ஆப்ளிகஸ் அப்டாமினிஸ் எக்ஸ்டர்னஸ்; 12. ஃப்லெக்சர் கார்ப்பி ரேடியாலிஸ்; 13. ஃப்லெக்சர் கார்ப்பி அல்னாரிஸ்; 14. எக்ஸ்டென்சர் கார்ப்பி அல்னாரிஸ்; 15. க்ளுட்டியஸ் மீடியஸ்; 16. அடக்டர் லாங்கஸ்; 17. க்ளுட்டியஸ் மாக்ஸிமஸ்; 18. ரெக்டஸ் ஃபெமோரிஸ்; 19. அடக்டர் மாக்னஸ்; 20. வாஸ்டஸ் மீடியாலிஸ்; 21. பைசெப்ஸ் ஃபெமோரிஸ் 22. கேஸ்ட்ரோக்னெமியஸ்; 23. முன் டிபியாலிஸ்.



படம் 5

இரத்தச் சுழலோட்ட அமைப்பு

1. மேலிருந்துவரும் வீன காவா; 2. கீழிருந்துவரும் வீன காவா; 3. முத்தலை வால்வு; 4. வலது வென்ட்ரிகிள்; 5. பல்மனரி அரைவட்ட வால்வு; 6. பல்மனரித் தமனி; 7. வலது நுரையீரல்; 8. இடது நுரையீரல்; 9. வலது பல்மனரிச் சிரை; 10. இடது பல்மனரிச் சிரை; 11. இருதலை வால்வு; 12. அரைவட்ட அயோர்ட்டா வால்வு; 13. ஏறு அயோர்ட்டா; 14. அயோர்ட்டா வளைவு; 15. இறங்கு அயோர்ட்டா (மார்பில்); 16 இறங்கு அயோர்ட்டா (வயிற்றில்); 17. வலது ஆரிகிள்; 18. இடது ஆரிகிள்; 19. இடது வென்ட்ரிகிள்.

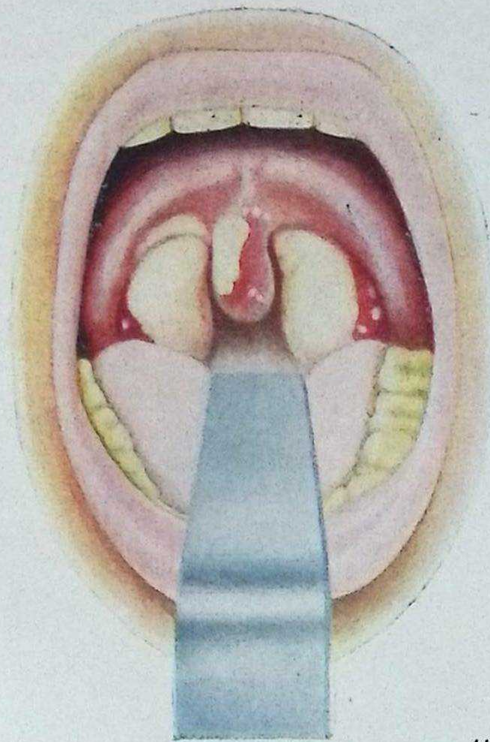


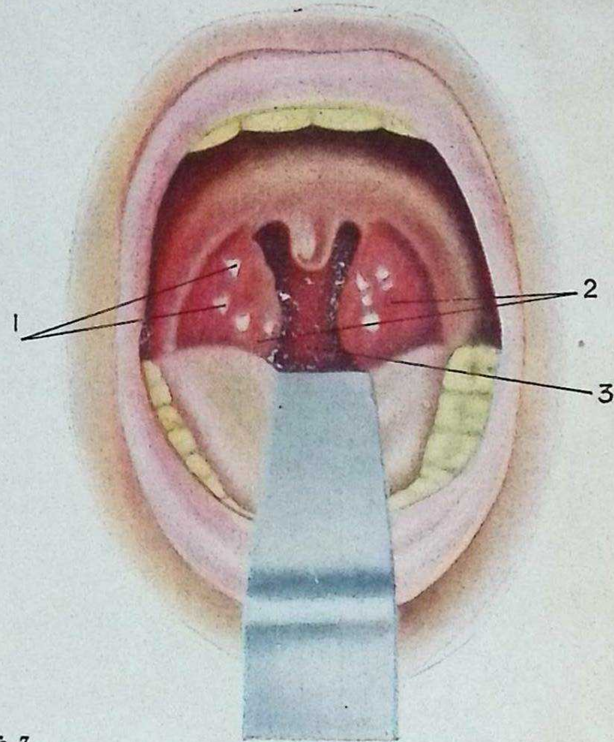
படம் 6

செவியின் குறுக்குவெட்டுத் தோற்றம்

(அம்புகள் ஒலி செல்லும் வழியைக் குறிப்பிடுவன)

காதுச்சவ்வு; 2. மால்லியஸ்; 3. இன்கஸ்; 4. அரைவட்டக் குழாய்கள்; 5. கேள்வி நரம்பு; 6. காகலியா; 7. நடுச்செவிக் குழல்; 8. செவிப்பறைக் குழி; 9. ஸ்டேப்பீஸ்.





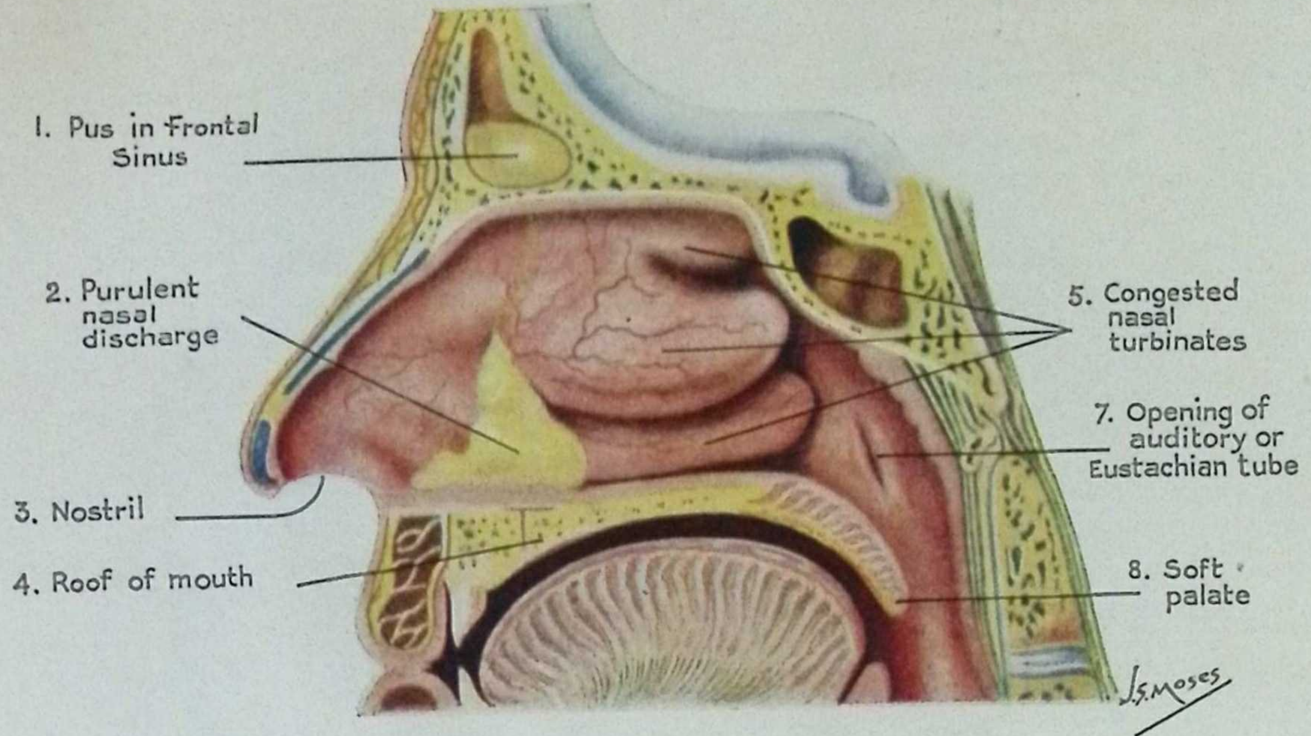
படம் 7

தொண்டையடைப்பான் வியாதியில் தெரியும் வெண் பழுப்புக் கோழைப் படலம்

(இந்தக் கோழைப் படலத்தை எடுத்துவிட்டால், இரத்தக் கசிவு ஏற்படும்)

தொண்டைச்சதை யழற்சி (பாலிக்கிள் என்னும் சிறு பைகள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன)

1. தொண்டைச்சதையில் வெள்ளைத் திட்டுகள்; 2. அழற்சியுற்ற தொண்டைச்சதை; 3. முன்தொண்டையின் பின்புறச் சுவர்.

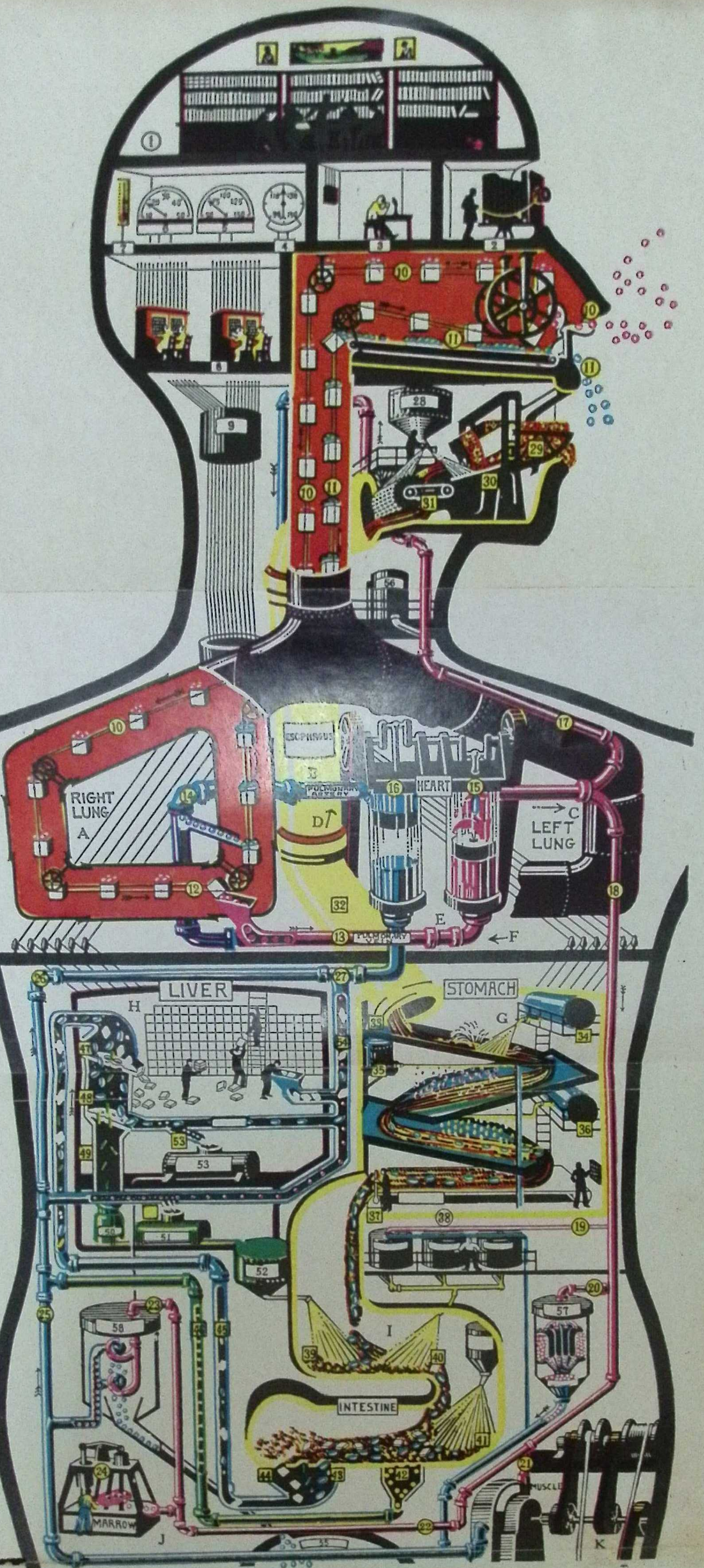


படம் 8

தீவிரக் காற்றறை யழற்சி

(காற்றறைச் சீழ் மூக்குக்குவரும் குழாய் இரு புள்ளிக் கோட்டால் காட்டப்பட்டுள்ளது)

1. முன்காற்றறையில் சீழ்; 2. மூக்கிலே சீழ்; 3. நாசித்துவாரம்; 4. அண்ணம்; 5. அடைப்பு உள்ள மூக்குச்சுருள் எலும்புகள்; 7. நடுச்செவிக் குழலின்வாய்; 8. மிருது அண்ணம்.



அதிசய மானிட இயந்திரம்

1. ஞாபகம், சிந்தனை, நினைவு இவற்றின் கேந்திரங்கள்; 2. விழிப் பார்வை; 3. செவிப்புலன்; 4. அழுக்கத்தைச் சரி செய்வது; 5. நாடித் துடிப்பு காட்டுவது; 6. மூச்சைக் காட்டுவது; 7. உஷ்ண நிலையைச் சரி பண்ணுவது; 8. இசைவுறுத்தும் முகுளம்; 9. செய்தி செல்லும் கேபிள்; 10. பிராணவாயு உட் செல்லுதல்; 11. கரியமிலவாயு வெளியேறுதல்; 12. இரத்தத்தில் கலக்கும் பிராணவாயு; 13. இருதயத்தில் புகும் பிராணவாயு; 14. நுரையீரலுக்குப் போகும் கரியமிலவாயு; 15. இருதயத்தின் இடதுபக்கம்; 16. இருதயத்தின் வலது பக்கம்; 17. கழுத்துக்கும் தலைக்கும் இரத்தம் போகிறது; 18. மார்புக்கும் இதர பகுதிகளுக்கும் இரத்தம் போகிறது; 19 கணையத்துக்கு இரத்தம் போகிறது; 20. மண்ணீரலுக்கு இரத்தம் போகிறது; 21. தசைப் பம்பு; 22. எலும்புகளுக்குச் செல்லும் தமனிகள். 23. சிறு நீரகங்களுக்குச் செல்லும் தமனிகள்; 24. மச்சை; 25, 26. பெருஞ்சிரைகளுக்கு இரத்தம் திரும்பி வருகிறது; 27 இறங்கிச் செல்லும் வீன காவா; 28. உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளுக்கு இரத்தம் திரும்பி வருகிறது; 29. நாக்கு; 30. வெட்டு வேலைப்பற்கள்; 31 கடைவாய்ப் பற்கள்; 32. இரைப்பைக் குழாய்; 33. இரைப்பைக் குழாயும் இரைப்பையும் சேருமிடம்; 34. வயிற்றுச் சுரப்பிகள்; 35 ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம்; 36. ரென்னட் 37. வயிற்றின் வெளிவாசல்; 38. கணையம்; 39. பித்தம்; 40. கணைய நீர் குடலில் நுழைகிறது; 41. குடல் நீர்; 42. மார்புக் கூடு நாளத்தில் கொழுப்பு நுழைகிறது; 43. புரோட்டீன்; 44. கல்லீரலுக்குச் செல்லும் சிரையில் சர்க்கரைச் சத்து நுழைகிறது; 45. உணவுச் சத்தைக் கல்லீரல் சிரை கல்லீரலுக்கு எடுத்துச் செல்லுகிறது; 46. மார்புக்கூடு நாளம் குடலிலிருந்து கொழுப்பை எடுத்துச் சென்று, குருதிச் சுழல் மண்டலத்துக்குத் திருப்பி விடுகிறது; 47. கல்லீரலில் சர்க்கரை கிளைக்கோஜெனாக மாறுகிறது; 48. கல்லீரலில் புரோட்டீன் புகுகிறது; 49. கழிவுப் பொருள்கள் கல்லீரலின்றும் வெளியேறுகின்றன; 50 பைலிஃபுல்வின்; 51 பைலிரூபின்; 52. பித்தப்பை; 53 கல்லீரலிலிருந்து சிறு நீரகங்களுக்குக் கழிவுப் பொருள்கள் செல்லுகின்றன; 54 இரத்தத்தில் கிளைக்கோஜென் திரும்பக் கலக்கிறது; 55 மூத்திரப்பை; 56. சுரப்புநீர்களை நேரடியாக இரத்தத்தில் கலக்கும் தைராய்டு சுரப்பியின் இயக்கம்; 57 மண்ணீரல் 58. சிறுநீரகங்கள்

A. வலது நுரையீரல்; B. இரைப்பைக் குழாய்; C. இடது நுரையீரல்; D. பல்மனரி தமனி; E. இருதயம், F பல்மனரி சிரை; G. இரைப்பை; H. கல்லீரல்; I. குடல்; J. மச்சை K. தசை

அத்தியாயம் 1

உயிரின் அருமை

மனித உடைமைகள் அனைத்திலும் உயிரே மிகச் சிறந்தது. அதற்கு அடுத்தபடியாக ஆரோக்கியம். ஆரோக்கியம் இல்லை யென்றால் வாழ்வின் பயனை அவ்வளவாக எய்த முடியாது; உயிர் இன்பங்களையும் சரியாக அனுபவிக்க இயலாது. இந்தத் தேகம் ஆரோக்கிய மாக இல்லை என்றால் கருதியபடி தான் வாழ முடியுமா? மனம் களிக்கும் செயல்களில் தான் ஈடுபட முடியுமா? விரும்பும் உணவைத் தான் உண்டு சுகிக்க முடியுமா?

நோயாளி வேதனையும் துன்பமும் அடைகிறான். தன் காரியத்தைத் தானே செய்துகொள்ள அவனுக்குச் சக்தி இருக்காது. பிறர் உதவியை நாடுவான். அவர்கள் தங்கள் காரியத்தை ஒதுக்கி வைத்து விட்டு அவனைக் கவனிக்க வேண்டும். ஊட்டவும் உடுத்தவும் வேறு காரியங்கள் செய்யவும் தங்கள் நேரத்தை அவனுக்காகச் செலவிடு கிறார்கள். இதனால் அவன் பிறருக்கு முதுகுச் சுமையாகிறான்.

நோயாளியினால் வரும் அபாயம்

அத்துடன், நோயாளியினால் அருகில் உள்ளவர்களுக்கும் பல சமயங்களில் கெடுதல் உண்டாகிறது. அனேக நோய்கள் எளிதாகப் பரவக் கூடியவை. குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு ஒரு வியாதி கண்டால் அவ் வியாதி மற்றவர்களையும் விரைவில் பற்றிக்கொள்வதை நாம் பார்த்ததில்லையா? அந்த வியாதி பல சமயங்களில் வேறு குடும்பங் களுக்கும் பரவிவிடும். பலர் நோய்வாய்ப்பட்டு, வேலை செய்யாமல் போவதால் பொருள் நஷ்டமும் மிகுதியாக உண்டாகிறது. பெரு நஷ்டமான உயிர் நஷ்டமும் ஏற்படுகிறது.

ஆரோக்கியம் கெட்டுவிட்டால், அதை ஒரு நாளில் திரும்பப் பெற முடியாது. ''வியாதி வந்தால் என்னவாம்? கொஞ்சம் மருந்து சாப்பிட்டால் போய்விடுகிறது'' என்று கருதுவது தவறு. பெரும்பாலான நோய்களைக் குணப்படுத்த நீண்ட நாள் ஆகும்; அதிக பிரயாசை வேண்டும். இதைக் கருதிப் பார்த்தால் சமுதாயம் முழுவதும், சமுதாய மக்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியத்தை மிகவும் மதிக்க வேண்டும் என்பது புரியும்.

உடம்பை நன்ருகக் கவனித்து ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வது ஒவ்வொருவரின் முதல் கடமையாகும். தமக்கும் தம் வீட்டாருக்கும் அயலகத்தாருக்கும் தம் தேசத்துக்கும் இவற்றுக் கெல்லாம் மேலாகக் கடவுளுக்கும் கடமை செலுத்த வேண்டும். தேவர்களும் பேய்க் கணங்களும் நோயைப் பிறப்பிக்கின்றன என்று எண்ணுவதும் சீதோஷ்ண மாற்றத்தால் உண்டாவதால் வியாதியை தவிர்க்க முடியாது என்று கருதுவதும் தவருகும். வாழ்வும் தாழ்வும் தலைவிதிப் பயன் எனவும் எண்ணிவிடக் கூடாது.

வியாதி ஏன் வருகிறது?

ஆரோக்கிய விதிகளை மீறி நடப்பதே நோய் உண்டாவதற்குக் காரணம். அவைகளை அனுசரித்து, உடம்பைச் சரியாகப் பேணி வந்தால், குறைந்த பட்சம் எண்பது சதவிகித நோய்களைத் தவிர்த்து விடலாம். ஆரோக்கிய முறைகளை அனுஷ்டிப்பதால் ஆயுள் நீடிக் கிறது. அவைகளை அலட்சியம் செய்வதால் நோயும் மரணமும் உண்டாகின்றன. நீண்ட ஆயுளை விரும்பாதவர்கள் யார்? நோயையும் மரணத்தையும் விரும்புகிறவர்கள் யார்?

உடம்பைப் பற்றிய அசிரத்தை

சாதாரணமாக உடம்பு ஆரோக்கியமாக இருக்கும் வரைக்கும் அதைப் பற்றிய அக்கரை இருக்காது. திடம் குறைந்து, நோய் கண்டு, மரணம் நெருங்கும் போது தான் உடம்பை எப்படிப் பாது காப்பது என்கிற கவலை பிறக்கும். பாவம்! இதனுல் என்ன பிரயோசனம்? இந்த உடம்பைப் பற்றி அக்கரை கொள்ள வேண்டிய காலம் இளம் பிராயம். அரோக திடகாத்திரம் வேண்டு மானுல் பிறப்பதற்கு முன்னமேயே கவனம் செலுத்த வேண்டும்

என்கிறார்கள். அதாவது பிறக்கும் குழந்தை நன்றாய் இருக்க, தாய் தந்தையர்கள் தங்கள் உடம்பைப் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும். நலிந்து, நோய் கொண்ட பெற்றோர்களுக்குப் பலமுள்ள ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் பிறப்பதில்லை.

இந் நூலை வாசிப்போர்களில் பெரும்பாலோர் வயது வந்தவர்களாய் இருக்கலாம். பலர் தேக பலம் குன்றியவர்களாய் இருக்கலாம். சிலருக்கு ஏதாவது நோய் இருக்கும். இவர்கள் எல்லாம் இதில் கண்டுள்ள சுகாதார விதிகளைப் படிப்பது மிகவும் அவசியம். ஆரோக்கியமாய் இருக்கும் போது, உடம்பைப் பராமரிப்பது எப்படி என்று அறிந்து கொள்வதுடன், நோய் வந்துவிட்டால் அதனை நீக்கி, ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப் பெறுவது எப்படி என்றும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

நோயைத் தடுத்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வது எப்படி என்பதை அறிவிப்பதே இப் புத்தகத்தின் நோக்கம். சாதாரண நோய்களுக்கு இதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பரிகாரங்களை வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளலாம். நோய் கடுமையாக இருந்தால், தகுந்த வைத்திய உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவு சிறந்த புத்தகமாக இருப்பினும் மருத்துவர் உதவி புரிவது போல், உதவி செய்ய முடியாதே!

நோய்க்கான காரணங்கள்

நோய் என்பது தவிர்க்க முடியாத கெடுதல் எனப் பலர் தவறாக எண்ணுகின்றனர். வைத்தியர்களும் விஞ்ஞானிகளும் இன்ன இன்ன வியாதிகள் இன்ன இன்ன காரணங்களால் உண்டாகின்றன என்று தெளிவாகக் காட்டியுள்ளார்கள். வேண்டிய போஷணை கிடைக்காததால் சில நோய்கள் உண்டாகின்றன; பெரிபெரி இவ்விதமான நோய். நச்சுப் பொருள்கள் உடம்புக்குள் புகுவதால் சில நோய்கள் உண்டாகின்றன. உதாரணமாக, நெருப்புக்குச்சி செய்யும் இடங்களில் பணி புரிவோர்கள் உடம்பிலே பாஸ்வரம் நஞ்சு கலந்து, அதனால் நோய் விளைவதுண்டு. கெட்ட வழக்கங்களாலும் நோய்கள் உண்டாகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, அவசரம் அவசரமாக உண்ணும் வழக்கத்தால் அஜீரணம் உண்டாகிறது. பல ரோகங்கள் பாக்டீரியா, வைரஸ், அமீபா, வேறு பூச்சிகள் இவற்றாலே உண்டாகின்றன. தவறான நினைவுகளும் பலப் பல வியாதிகளுக்கு அடிகோலி விடுகின்றன.

மனித இனத்தின் பரம விரோதிகள்

நோய்க் கிருமிகள் தான் மனிதனுக்குப் பரம விரோதிகள். இவைகள் மக்களைத் தினந்தோறும் இலட்சக் கணக்கில் கொல்லு கின்றன. ஜலதோஷம், க்ஷயம், நிமோனியா, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு, டைபாயிடு, காலரா, வாய்ப்பூட்டு நோய், வைசூரி, சின்னம்மை, கக்குவான் இருமல், மலேரியா, குஷ்டம், பிளேக் முதலான எத்தனையோ வியாதிகள் இந் நோய்க் கிருமி களால் தான் உண்டாகின்றன.

நோய்க் கிருமிகள் இரு வகைப்படும். ஒரு வகை பயிர் இனத்தைச் சேர்ந்தவை. மற்றொரு வகை பிராணி இனத்தைச் சேர்ந்தவை. கண்ணால் பார்க்க இயலாத வண்ணம் அத்தனை சிறியவை இந்த நோய்க் கிருமிகள். ஆயிரம் மடங்கு பெரிதாக்கிக் காட்டும் பூதக்கண்ணாடியால் பார்த்தாலும் இவைகளில் பல கடுகு போலத் தான் தோன்றும்.

நோய்க் கிருமிகள் வெகு வேகமாக விருத்தியடைகின்றன. அனுகூலமான சூழ்நிலையில் காலரா அல்லது டைபாயிடு கிருமி ஒன்றிலிருந்து பத்து மணி நேரத்தில் பத்து லட்சம் கிருமிகள் தோன்றக் கூடும். மிக மிகச் சிறியதாக இருப்பதாலும் விரைவில் எண்ணிக்கையில் பெருகிவிடுவதாலும் இவைகள் எங்கும் பரந்து காணப்படுகின்றன. ஆறு, குளம், கிணறு இவற்றின் நீரிலும் தெருப் புழுதியிலும் வீட்டுச் சுவர், தரை இங்குள்ள தூசியிலும் இந்தக் கிருமிகள் காணப்படுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவிலும் பருகும் பானங்களிலும் கூட இவைகள் இருக்கின்றன. ஜன நெருக்க முள்ள இடங்களில் எங்கு பார்த்தாலும் நோய்க் கிருமிகள் தென் படும். ஆகையால் இந்தக் கிருமிகள் உடம்புக்குள் நுழையாத வண்ணம் பார்த்துக்கொள்வது எப்படி என்றும் நுழைந்துவிட்டால் அவற்றை ஒழிப்பது எவ்விதம்'என்றும் ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பின்வரும் அத்தியாயங்களில் இவ் விஷயங்கள் விவரமாகச் சொல்லப்படுகின்றன.

அத்தியாயம் 2

உடல் அமைப்பு

நமது தேகத்தைத் தலை, நடு உடல், கை கால்கள் என மூன்று முக்கிய பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம். நடு உடலில் தேகத்தின் முக்கியமான உறுப்புக்கள் பல இருக்கின்றன. இதில் உதர விதானம் என்கிற மெல்லிய சுவர் போன்ற சவ்வு இருக்கிறது. அது நடு உடலை மேல், கீழ் என இரு பாகமாகப் பிரிக்கிறது. மேற் பகுதிக்கு மார்பு என்றும் கீழ்ப் பகுதிக்கு வயிறு என்றும் பெயர். மார்புக்கூட்டிலே இதயமும் நுரையீரல்களும் இருக்கின்றன. அதன் பின் பக்கத்தில் மூச்சுக் குழலும் நுரைப்பைக் குழாயும் இருக்கின்றன. வயிற்றில் கல்லீரலும் இரைப்பையும் மண்ணீரலும் கணையமும் சிறுகுடலும் பெருங்குடலும் இடம் பெற்றுள்ளன. சிறுநீரகங்கள் இரைப் பைக்குப் பின்புறம் அமைந்துள்ளன.

உடம்பின் ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் தனித் தனி வேலை உண்டு. பல உறுப்புக்கள் சேர்ந்து உழைக்கும். உதாரணமாக, உணவை ஜீரணம் பண்ண வாய், பல், உணவுக்குழல், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், கணையம் இவை யெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து உழைக்க வேண்டும். இவற்றுக்கு ஜீரண உறுப்புக்கள் என்று பெயர். மூக்கு, முன் தொண்டை, மூச்சுக்குழல், நுரையீரல் இவைகள் சுத்தமான காற்றை உட்கொள்ளவும் கரியமிலவாயுவை வெளியே போக்கவும் சேர்ந்து உழைக்கின்றன. (6-ஆம் அத்தியாயம் பார்க்க.) இதனால் இவைகளுக்கு மூச்சு உறுப்புக்கள் என்று பெயர். இதயமும் இரத்த நாடிகளும் இரத்தத்தைத் தேகம் முழுவதும் பரவச் செய்யச்சேர்ந்து உழைக்கின்றன. எனவே இவைகள் இரத்த ஓட்ட உறுப்புக்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. சிறுநீரகங்களும் சருமமும் நுரையீரல் களும் கல்லீரலும் பெருங்குடலும் உடம்பில் உள்ள கழிவுப்

பொருள்களை வெளியேற்றுகின்றன. எனவே இவைகள் கழி உறுப்புக்கள் எனப்படுகின்றன. மூளையும் தண்டுவடமும் பெரு நரம்புகளும் சிறு நரம்புகளும் பிற உறுப்புக்களை ஆளவும் அடக்கவும் ஒத்துழைக்கின்றன. இவற்றைத் தவிர, சட்டம் போல் இருந்து உடம்புக்கு வடிவம் தருகின்ற எலும்புகளும் உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களையும் இயக்குகிற தசைகளும் இருக்கின்றன.

தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களும் வேண்டிய ஊட்டம் பெற்று, நன்ருகப் பாதுகாக்கப்பட்டு வந்தால், பூரண ஆரோக்கியம் உண்டு.

ஆறு ஆரோக்கிய விதிகள்

உடம்பைப் பாதுகாக்கவும் ஆரோக்கியமாக வாழவும் தேவைப்படும் சங்கதிகளைக் கீழ்க்கண்ட ஆறு விதிகள் தெரிவிக்கின்றன.

1. உடம்புக்குச் சரியான உணவும் பானமும் வேண்டும்.

2. சூரிய வெளிச்சமும் சுத்தமான காற்றும் ஏராளமாக வேண்டும்.

3. உடம்புக்குள் உண்டாகும் கழிவுப்பொருளை அவ்வப்பொழுது கழித்துவிட வேண்டும்.

4. சீத உஷ்ணங்களால் தேகம் தீங்குருதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

5. முறையான உடற்பயிற்சியும் போதிய ஓய்வும் தேவை.

6. நச்சுப் பொருள்களும் நோய்க் கிருமிகளும் உடம்புக்குள் புகாத வண்ணம் எப்பொழுதும் கண்ணும் கருத்துமாய் இருக்க வேண்டும்.

இந்த ஆறு விதிகளையும் அனுசரித்தால் வியாதி வராது. நெடு நாள் வாழலாம். அனுசரிக்கத் தவறினுல் நோய் வந்து ஒரு நாள் நம்மைப் பிடித்துக்கொண்டுவிடும்.

அத்தியாயம் 3

ஆரோக்கிய உணவு

உணவின் பால் ஆசை ருசியாலும் வாசனை நுகர்ச்சியாலும் உண்டாகிறது. இவ்வாசை எவ்வாறு உண்டாகிறது என்று விவரிக்க முடியாது. பசி ஏன் உண்டாகிறது என்பதைப் பூரணமாக விளக்குவதும் கடினம். அதை விடக் கடினம் இந்த ஆசைக்கு விளக்கம் கூறுவது. உண்ணுமை பசியையும் உணவில் ஆசையையும் ஒருங்கே விளைவிக்கிறது. சாப்பிட்டவுடன் இவ்விரண்டும் அடங்கிவிடுகின்றன. பல நாட்களுக்குச் சேர்ந்தாற் போல் உபவாசம் இருந்தால், உணவு இச்சை வெகுவாகக் குறைந்துவிடும். ஆனுல் பசி குறைந்து போகாது. உணவுக் குழலில் உணவு சென்றதும் உணவு இச்சை அடங்கிவிடும். ஆனுல் பசி அடங்காமல் இருக்கலாம். இரைப்பை காலியாகிவிட்டால் உணவு இச்சை உண்டாகலாம். அதே சமயம் பசி எடுக்காமல் இருக்கலாம். இதிலிருந்து உணவு இச்சை ருசியையும் வாசனை நுகர்ச்சியையும் பொறுத்த சங்கதி என்றும் இவற்றின் பூர்த்தியில் உணவு இச்சை அடங்கி விடுகிறது என்றும் அறிகிருேம். இவ் விஷயம் பல விதங்களில் முக்கியத்துவம் வகிக்கிறது.

1. உணவு உட்கொள்ள ஆரம்பிக்கும் பொழுதே நன்ருக தாளிதம் செய்த பதார்த்தங்களையோ தித்திப்பான பதார்த்தங்களையோ உட்கொண்டால் உடல் தேவைக்கு அவசியமான அளவு சத்து உணவு உள்ளே செல்லும் முன்பாக உணவு இச்சை பூர்த்தியாகி விடலாம். சாப்பாட்டிற்கு முன்னர் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைத் தின்னும் குழந்தைகள் சாப்பாடு வேண்டாம் என்பது இதனுல் தான்.

2. நன்ருகத் தாளித்த பண்டங்களையே சாப்பிட்டுச் சாப்பிட்டுப் பழகும் ஒருவருக்கு உடல் தேவைக்கு அவசியமான சத்துணவு பிடிக்காமல் போகலாம்.

3. ஊட்டம் தரும் சாதாரணமான நல்ல உணவைப் போதிய அளவு உண்ட பிறகு வாய்க்கு ருசியான பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் அளவு மீறிச் சாப்பிட்டுவிடுவார்கள். இந்தக் கெட்ட பழக்கத்தைப் பலரிடம் காணலாம்.

4. தாளித உணவு, உணவு இச்சையைக் கிளரிவிடும். அதை அடக்க மதுபானத்தில் நாட்டம் செல்லும். மதுபானத்துக்கும் தாளித உணவுக்கும் இவ்வாறு ஒரு தொடர்பு உண்டாகிவிடுகிறது. ஒன்று மற்றொன்றை வளர்க்கும்.

5. இனிப்புப் பண்டங்களை அளவு மீறி உண்போருக்கு அதனால் வரும் கெடுதல் சரியாகத் தெரிவதில்லை. குழந்தைகளைப் பார்த்தால், இவ்வுண்மை விளங்கும். தித்திப்புப் பண்டங்களை அதிகமாக உண்ணும் குழந்தைகள் சாதாரண உணவை விரும்பிச் சாப்பிட மாட்டார்கள். அவர்களுக்குச் சர்க்கரை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். சர்க்கரை பண்டத்தையே உண்டுகொண்டு வந்தால் உடலுக்குத் தேவையானவை எல்லாம் எங்கே கிடைக்கும்? இந் நிலையில் தங்கள் பையனுக்கு உள்ள ருசி விசித்திரமாக இருக்கிறது என்கிறார்கள் பெற்றோர்கள். சாதாரண சாப்பாட்டை ஏன் அவன் விரும்புவதில்லை என்பது அவர்களுக்குப் புரிவதில்லை.

சரியான அளவில், வெவ்வேறு வகையான, ஒன்றுடன் ஒன்று பொருந்துகிற உணவுகளைக் கலந்து உண்ணுவது மிக்க அவசியம். நோய்வாய்ப்பட்டுள்ள பொழுதும் இது தேவை; வியாதி வராமல் தடுக்கவும் இது தேவை. இச் சேர்க்கையால் அமிலம், காரம் இவற்றை உண்டாக்கும் பொருள்கள் இசைந்து அமைவது மிக முக்கியம். உதராக்கினியில் எரிந்து அமிலச் சத்தை அதிகமாகக் கொண்டுள்ள எரிபொருளைத் தான் அமிலம் உண்டாக்கும் பொருள் என்று குறிப்பிடுகிறோம். இறைச்சி, முட்டை, பயறு வகைகள் இத்தகையன. காரம் உண்டாக்கும் உணவு வகைகள் எரிந்து மிஞ்சும் வஸ்துவில் காரம் மிகுந்திருக்கும். இவ்விரு பொருள்களும் ஒன்றுக்கொன்று எதிரானவை. இவை இரண்டும் சரியான அளவில் ஒன்று சேர்ந்தால் ஒன்றன் வேகத்தை மற்றொன்று தணித்துவிடும். காய்கறிகள், கொட்டைகள், பழங்கள் இவற்றிலே காரச் சத்து அதிகம். இவ்விரு சத்துக்களும் சரிசமமாக உள்ள சில உணவு வகைகளும் இருக்கின்றன. மாப்பொருள், சர்க்கரை, கொழுப்பு, எண்ணெய் இவைகள் இவ்வகையின. காரச் சத்து அமிலச் சத்துக்குச் சமமாகவோ கொஞ்சம் அதிகமாகவோ இருக்கும்படி உணவு வகைகளைக் கலந்து உட்கொள்வதே உத்தமம். அத்துடன், ஜீரணத்தின்

போது பாக்டீரியாச் சிதைவையோ உணவு புளித்துப் போவதை யோ தடுக்கத்தக்க உணவுகளேயே உட்கொள்ள வேண்டும். ஓர் எளிய உணவு அட்டவணே தயார் செய்துகொண்டு, அன்ருடம் அதைப் பின்பற்றி உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். உண்ணும் போது மிதமிஞ்சித் தண்ணீர் பருகக் கூடாது. வெவ்வேறு வகை யான உணவுகளைச் சேர்த்து உண்ணுகையில் குடலில் புளிப்பை மிகக் குறைவாக உண்டாக்கும் வகையில் அவற்றின் கலவை அமை தல் வேண்டும். அப்படி அமைந்தால் ஜீரண வேலே சுலபமாகும். ஜீரணம் நன்ருக நிகழக் கீழ்க்கண்டவாறு உணவுகளைக் கலந்து உண்ணுவது நலம்.

1. பயறு வகைகளும் மற்ற உணவு வகைகளும்.
2. கொட்டைகளும் மற்ற உணவு வகைகளும்.
3. முட்டையும் மற்ற உணவு வகைகளும்.
4. பழங்களும் தானியங்களும் கொட்டைகளும்.
5. பால், தானியங்கள் இவற்ருேடு குறைவான அமிலச் சத்துள்ள பழங்கள்.
6. காய்கறிகளும் தானியங்களும் கொட்டைகளும்.

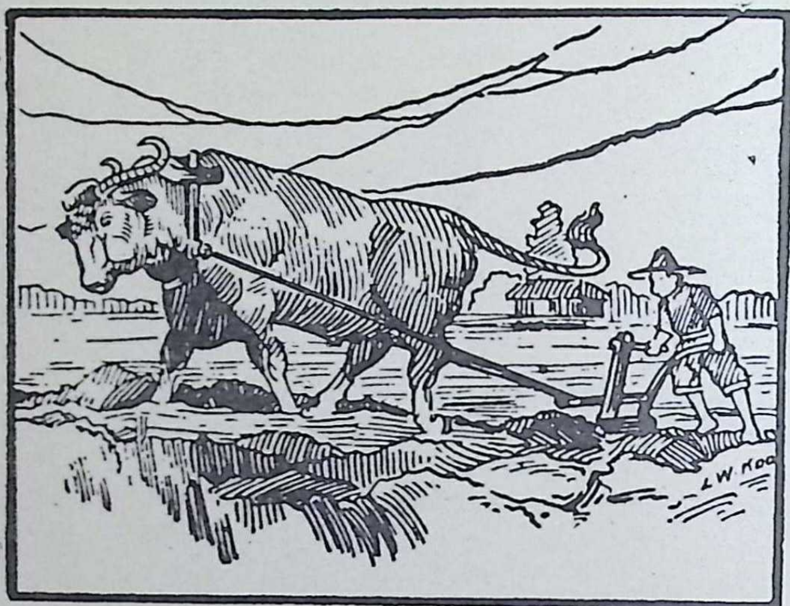
கீழ்க்காணும் வகையில் உணவுகளைக் கலந்து உண்ணுவதால் ஜீரணத்துக்கு இடையூறு நேரும்.

1. பாலுடன் அதிக சர்க்கரை.
2. சர்க்கரை, பாலுடன் சமைத்த காய்கனிகள்.
3. ஒரு வேளை உணவில் விதவிதமான பல உணவு வகைகள்.
4. உணவு வகைகளில் சிக்கலான கலவைகள்.

போதை, உற்சாகம், சோர்வு இவற்றை வழங்கும் பான வகை களைப் பருகுவது மிகக் கெடுதலான பழக்கம். அதிலும், காப்பி, தேயிலே, மதுபானம் முதலியவற்றை அருந்துவதால் இன்னும் மிகுந்த தீங்கு விளையும். முன் காலத்தில் மதுபானம் உணவு வகை களில் ஒன்ருகச் சிலரால் கருதப்பட்டு வந்தது. ஆனல் பின்வரும் காரணங்கள் அது தவறு என்று தெரிவிக்கின்றன.

1. மதுபானம் குடலில் உறுத்தலே உண்டாக்குகிறது.
2. மதுபானம் திசுக்களை அழிக்கிறது.
3. மத்திய நரம்பு மண்டலத்துக்குப் போதை ஊட்டுகிறது.
4. ஒரு பழக்கமாக விரைவில் அது அமைந்துவிடக் கூடும்.

நச்சுப் பொருள்களுக்குத் தான் மேலே கண்ட குணங்கள் உண்டு; உணவுக்கு அல்ல. மதுபானம் புத்தியை மழுக்கப்பண்ணி,



எருதுகளின் பலம் சாகபட்சணத்தினலேயே ஏற்படுகிறது

ஞாபக சக்தியைக் குறைத்து, வேலே செய்யும் ஆற்றலேயும் மட்டுப் படுத்திவிடுகிறது. ஈதர், குளோரோபாரம் போன்ற மயக்க மருந்துகள் நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதிப்பது போலவே இதுவும் பாதிக்கிறது. தசைநார்களின் வலிமையைக் குறைத்து, இதயத் துடிப்பையும் இரத்த ஓட்டத்தையும் மந்தப்படுத்தி நோயை எதிர்க்கும் உடல் ஆற்றலேக் குலேத்துவிடுகிறது.

சில இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனிகளின் அறிக்கைகளில் மிதமாக மதுபானம் செய்தாலும் ஆயுளே அது குறைக்கிறது என்று கண்டுள்ளது. வயதிலும் நிலேயிலும் ஒத்த குடிகாரர்களேயும் குடிப் பழக்கம் இல்லாதவர்களேயும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்ததில் மதுப்பழக்கம் இல்லாதவர்களுக்கு 86 சதவிகிதம் குறைவாக மரணம் சம்பவிப்பதாக அறிந்துள்ளனர்.

தேயிலே, காப்பி, கோலா பானங்களில் காபின் விஷம் கலந்துள்ளது. ஒரு கோப்பை காப்பியில் ஒன்றரை முதல் மூன்று கிரெயின் வரை இந்த நச்சுப் பொருள் இருக்கிறது. இதனுல் உடம்புக்குப் பெருங் கெடுதல் உண்டாகும். ஒரு கோப்பை தேநீரில் ஒன்று அல்லது இரண்டு கிரெயின் காபின் இருக்கும். ஒன்று முதல் ஐந்து

கிரெயின் வரை ஒரு வேளைக்கு மருந்தாக இதை உபயோகிக்குமாறு டாக்டர்கள் சில சமயம் சொல்லுவதுண்டு. இரண்டு, மூன்று கப் தேயிலை அல்லது காப்பி அருந்தினுல் அதிலுள்ள காபின் மருந்தின் அளவையும் மீறிவிடுகிறது. நிறைய இக் காபினை உட்கொண்டால், அது கொல்லும் நஞ்சாகிவிடும். அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் பழக்கம் படிந்து, பிறகு அதை விட்டுவிட முடியாத நிலைமையும் ஏற்பட்டு விடும். தேயிலையில் காபின் மட்டும் அல்ல; ஜீரண உறுப்புக்களைப் பாதித்து, மலச்சிக்கல் உண்டாக்கும் டேனிக் அமிலம் என்கிற திரவமும் இருக்கிறது. தான் பரவும் இடம் எல்லாம் இரத்த ஓட்டத்தைத் தடை செய்து, ஜீரணத்துக்கு மிகுந்த கேடு விளைவிக்கிறது இந்த டேனிக் அமிலம்.

கடுகு, மிளகு, இஞ்சி, ஏலம், கிராம்பு, கசகசா, பட்டை முதலிய காரச் சுவைச் சரக்குகள் உணவுப் பொருள்கள் அல்ல. உணவு இச்சையையும் ஜீரணத்தையும் இவைகள் தூண்டுவதாக நம்பப்படுகிறது. இந்தத் தூண்டுதல் ஜீரண உறுப்புக்களின் மெல்லிய சவ்வுகள் உறுத்தப் பெறுவதனுல் நேரும் ஒரு காரியம். இவற்றை உபயோகிப்பவர்களுக்குச் சாதாரணமான நல்லுணவின் மீது விருப்பம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அற்றுப்போய்விடும்; உணவுக்குச் சுவையூட்டும் இவைகள் அளவுக்கு மீறி உண்ணத் தூண்டுகின்றன. பசி உண்டாவது போல் தோன்றுகிறதே, அது கூடப் போலிப் பசி தான். இவற்றில் உள்ள எந்த அம்சமும் உணவைச் செரிக்க உதவுவதில்லை. பலர் விஷயத்தில் அவர்கள் நினைப்பதற்கு முற்றும் மாருக, ஜீரணம் கெடுகின்றது. இவற்றில் ஓரளவுக்கு விஷம் இருப்பதால், இவற்றை வெளியேற்றுவதற்குக் கழி உறுப்புக்கள் அதிகமாக வேலை செய்ய வேண்டியுள்ளது. குறிப்பாக, கல்லீரலும் சிறுநீரகங்களும் இவ்வாறு வேலை செய்ய வேண்டும். ஆரோக்கியவான்களுக்கு இவை அனுவசியம். ஆரோக்கியம் குறைந்தோர்க்கு இவற்ருல் தீங்கு தான் விளையும். எனவே இவ்விரு திறத்தாரின் உணவில் இவற்றுக்கு இடமே கிடையாது. ஆதலால் தேகாரோக்கியம் வேண்டுவோர் இவற்றை உட்கொள்ளவே கூடாது.

உணவு உண்ணும் வேளையில் தண்ணீர், லெமன், பழரசம் முதலியவற்றை அதிகமாகப் பருகுவதும் ஜீரணத்துக்குக் கேடு பயக்கும். வேண்டுமானுல் கொஞ்சம் தண்ணீர் குடிக்கலாம்; ஆனுல் உணவை உட்செலுத்துவதற்காகக் குடிக்கக் கூடாது. மிதமிஞ்சி இவற்றைப்பருகுவதால் உமிழ்நீர், இரைப்பை நீர் இவற்றின்

வேலைக்குக் குந்தகம் விளைகிறது. பொதுவாக, பல்லால் உணவை நன்ருக மென்று உண்ணும் காரியம் சரியாக நடப்பதில்லை. நிறைய தண்ணீர் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்ற நேரம் அதிகாலையும் உணவுக்கு இடையே உள்ள இடை வேளையும் தான்.

உணவு வேளைகளுக்கு இடை நடுவில் குறைந்தது ஐந்து மணி நேரமாவது இருக்க வேண்டும். முன் உண்ட உணவு இரைப் பையை விட்டு அகல அத்தனை நேரம் பிடிக்கும். சிலருக்கு இரு வேளை உணவே போதுமானது; நலம் பயப்பது. மூன்று வேளை சாப்பிடுவது என்று வந்தால், இரவுச் சாப்பாடு வெகு சொல்பமாக இருக்க வேண்டும். இதைப் பலர் அனுஷ்டிப்பதில்லை. ஆனுலும் இவ் விஷயம் நம் கவனத்துக்கு உரியது. இரவில் உண்ணும் மூன்ருவது வேளை உணவு பழங்கள் போன்ற எளிய பொருள்களாக அமைதல் நலம். இவ்விடத்தில், சாப்பிடுவதற்கு எவ்வளவு நேரம் செலவிட வேண்டும் என்பதை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். வேலை மிகுதியால் விளையும் அவசரச் சந்தடியில், சீக்கிரம் சீக்கிரமாக உண்டு எழுந்துவிடுகிருர்கள். பத்து, பதினைந்து என்று இல்லாமல் முப்பது நிமிஷம் ஆற அமர இருந்து சாப்பிட்டால் உண்ட உணவின் பலனை மிகுதியாகப் பெற இயலும். ஜீரணக் கோளாறுகளும் அவ்வளவாக இருக்கா.

ஆய்வுக்கூடங்களில் நடத்திய பரிசோதனைகளும் அனுபவமும், வேலைத் தொந்தரவும் நெஞ்சக் கவலைகளும் அலைக்கும் போது உணவு உட்கொண்டால் ஜீரணம் தடைபடுகிறது என்று காட்டு கின்றன. எனவே உணவு அருந்த வரும் பொழுது, கூடவே வேலைத் தொல்லையையும் பிற கவலைகளையும் கொண்டுவரலாகாது. ஜீரணம் ஒழுங்காக நிகழ வேண்டுமானுல், சாப்பிடும் பொழுது ஏதாவது புத்தகத்தை வைத்துக்கொண்டு படிக்கவும் கூடாது. நெஞ்சில் கவலையின்றி, மன மகிழ்ச்சியோடு உண்ண வேண்டும். பரிமாறு வதும் நன்ருக இருத்தல் அவசியம். பரிசுத்தம் இதில் ஆட்சி புரிந் தால், உண்ண ஒரு இச்சை பிறக்கும்; அதனுல் ஜீரணம் எளிதாகும். ஜீரணத்துக்கும் மன நிலைக்கும் கணிசமான அளவுக்குத் தொடர்பு உண்டு என்பது நினைவில் இருக்க வேண்டும். ''சுத்தமான உடல் வாழ்வு, தெளிவான சிந்தனைக்கு அனுசரணையாகும்'' என்பது வசனம். தேக ஆரோக்கியம் தெளிந்த சிந்தனைக்கும் ஆன்மீக மேம்பாட்டுக்கும் உற்ற துணையாகும் என்பதில் ஐயமே இல்லை.

அத்தியாயம் 4

ஜீரண வேலை

நம் தேகம் பல் வகையான பொருள்களால் உண்டாக்கப்பட்டுள்ளது. எலும்பில் ஒரு வகையான பொருள்; சருமத்தில் வேறு வகையான பொருள்; நரம்புகளில் இன்னொரு வகையான பொருள். விழிப்பு நிலையிலும் சரி, உறக்கத்திலும் சரி, உடம்பில் சில பகுதிகள் சதா இயங்கிக்கொண்டும் அதனால் தேய்ந்துகொண்டும் இருக்கின்றன. இந்தத் தேய்வையும் அழிவையும் செப்பனிட வெளியிலிருந்து பொருள் வந்து சேர வேண்டும். இப் பொருள் நம் உணவில் இருக்கிறது. இதயம் துடிக்க, கை கால்கள் அசைய, பிற அங்கங்கள் தத்தமக்கான தொழில்களைச் செய்யத் தேவைபடும் சக்தி உணவிலிருந்து தான் கிடைக்கிறது. வெளியில் குளிராக இருந்தாலும் நம் உடம்பு எப்பொழுதும் கதகதப்பாக இருக்கும். இந்தக் கதகத-புக்கான சூடும் உணவிலிருந்து தான் கிடைக்கிறது. இதிலிருந்து, உண்ணும் உணவு இரு விதமாகப் பயன்படுகிறது என்று அறிகிறோம். ஒன்று, உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் உடம்புக்கு வழங்குகிறது. இரண்டாவது, சிதைந்துபோன உறுப்புக்களைச் செப்பனிட்டு உடம்பை வளர்க்கிறது.

உணவு ஜீரணமாக வேண்டும்

தேகத்தை வளர்க்கும் பொருளாகவும் உஷ்ணமாகவும் சக்தியாகவும் மாறுவதற்கு உட்கொண்ட உணவு முதலில் ஜீரணமாக வேண்டும். இதற்காக அது பலப் பல மாற்றங்களை அடைகிறது. இம் மாற்றங்களைத் தான் ஜீரணம் என்று அழைக்கிறோம்.

உணவுப் பாதை

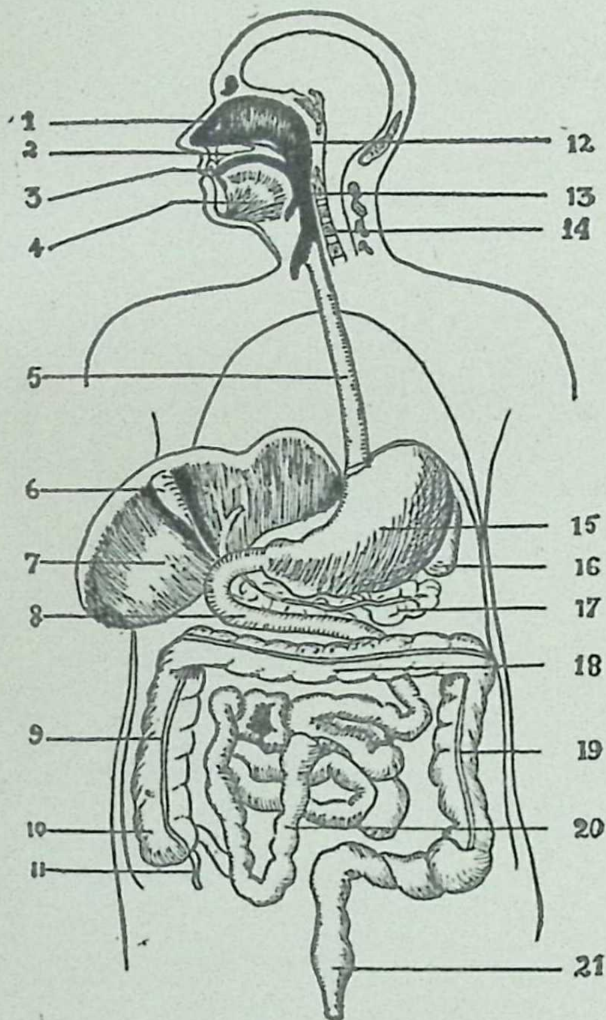
உணவை ஜீரணம் பண்ணும் பகுதி முழுவதுக்கும் உணவுப் பாதை என்று பெயர். இந்தக் குழாய் வாயிலிருந்து தொடங்கி, பெருங்குடலின் இறுதியாகிய ஆசனவாய் வரைக்கும் வருகிறது. இதன் மத்திய பாகம் சுருண்டு கிடக்கிறது. வயது வந்தவர்களுக்கு இது ஏறக்குறைய முப்பது அடி நீளம் இருக்கும். வாய், உணவுக் குழாய், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், மலக்குடல் இவையெல்லாம் உணவுப் பாதையின் பல் வேறு உறுப்புக்களே.

உணவு முதலில் வாய் வழியாக உடம்புக்குள் போகிறது. வாயில் பற்களால் நன்றாக உணவு மெல்லப்பட வேண்டும். அப்படி மெல்லப்படும் போது, அது உமிழ்நீரோடு கலக்கிறது. வாயில் இருக்கும் மூன்று ஜோடி சுரப்பிகள் தான் உமிழ்நீரைச் சுரக்கின்றன. உமிழ்நீர் ஜீரண வேலைக்கு உதவுகிறது. ஆதலால் உணவை விரைவாக விழுங்கலாகாது. வாயில் உமிழ்நீரோடு கலந்து நன்றாக, மெதுவாக மெல்ல வேண்டும். இதற்கு அவசரம் சரிபட்டு வருமா? இவ்வாறு மெல்லப்பட்ட பின்னர் உணவுக்குழாய் வழியாக இரைப்பைக்குள் செல்லுகிறது.

இரைப்பை: இரைப்பைக்குழாயின் அடிப் பகுதியில் பை போல் இருக்கும் உறுப்பு இரைப்பை எனப்படும். (15-ஆம் பக்கத்தில் உள்ள படத்தைப் பார்த்தால் இரைப்பையின் வடிவமும் அது இருக்கும் இடமும் தெரியும்.) வயது வந்தவர்களின் இரைப்பை முக்கால் அல்லது ஒரு படி கொள்ளும் அளவினது. இதன் உட்புறம் மடிப்புள்ள சவ்வால் போர்த்தப்பட்டுள்ளது. இந்தச் சவ்வு பார்த்தால், தொட்டால் வெல்வெட்டு மாதிரி இருக்கும். இதில் மிக மெல்லிய மயிர்கள் நீட்டிக்கொண்டிருக்கின்றன. இவை ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் ஜீரணத்துக்கு உதவும் இரைப்பை நீர் சுரக்கிறது. உமிழ்நீரைப் போல் இரைப்பை நீரும் ஜீரணத்துக்கு மிக முக்கியம். உடம்பில் வியர்வை கசிவது போல் கிட்டத்தட்ட இருக்கும் இந்த இரைப்பை நீர் சுரப்பதும்.

இரைப்பை நன்றாக வேலை செய்ய வேண்டுமானால் அதற்கு வந்து சேரும் உணவு நன்றாக, மெல்லப்பட்டு வெகு பக்குவமாக இருக்க வேண்டும்.

மதுபான வகைகளை அருந்துவதால் இரைப்பையின் உட்புறத்துக்கு ஊறு விளைகிறது. தேநீரும் புகையிலையும் அதற்குத் தீங்கை விளைவிக்கின்றன. மிளகு, இஞ்சி, மிளகாய், பாக்கு இவைகளும்



உணவு பாதை

1. மூக்கு அறை. 2. அண்ணம். 3. வாய்க் குழி. 4. நாவு. 5. உணவுக்குழாய். 6. பித்தப்பை. 7. கல்லீரல். 8. சிறுகுடல் முதற் பகுதி. 9. ஏறு குடல். 10. பெரும் குடல்வாய். 11. குடல்வால். 12. தொண்டையின் மேல் பாகம். 13. வாய்க்குப் பின்னுல் உள்ள தொண்டையின் பாகம். 14. தொண்டை. 15. இரைப்பை. 16. மண்ணீரல். 17. கணையம். 18. குறுக்குக் குடல். 19. இறங்கு குடல். 20. சிறுகுடல். 21. மலக்குடல்.

இரைப்பையின் உட்புறச் சவ்வைக் கெடுக்கின்றன. இவற்றைச் சிறிது நேரம் வாயில் அடக்கிக்கொண்டால், வாய் எரிந்து போகும். ஆனாலும் இந்த எரிச்சலை நாம் உணருவதில்லை. காரணம் பழக்கப் பட்டுப் பழக்கப்பட்டுப்போனது தான். கொல்லன் தன் காய்த்துப் போன கையால் சூடேறிய பொருளை அனாயாசமாக எடுக்கிறான். பழக்கத்தில் வந்த ஒரு காரியம் இது அவனுக்கு. அது மாதிரி தான் இதுவும். மேலும் இக் கார பதார்த்தங்கள் வாயில் நெடு நேரம் இருப்பதில்லை; சீக்கிரம் விழுங்கிவிடுகிறோம். இரைப்பை இவற்றை அவ்வளவு விரைவாக அப்புறப்படுத்த முடியாது. எனவே இவைகள் இரைப்பையில் எவ்வளவு நேரம் தங்குகின்றனவோ அவ்வளவு நேரமும் சவ்வை எரித்துக்கொண்டே இருக்கின்றன. இக் கார பதார்த்தங்களால் உடம்புக்கு ஒரு பிரயோசனமுமில்லை. தீங்கு தான் விளைகிறது. ஆகையால் இவற்றை ஒரு போதும் உட் கொள்ளலாகாது.

சிறுகுடல்: இரைப்பையில் அரை மணி முதல் சில மணி நேரம் வரை உணவு தங்கியிருக்கும். இந்தக் கால அளவு உணவின் வகை யையும் அது மெல்லப்பட்டுப் பக்குவம் அடைந்துள்ள நிலையையும் பொறுத்தது. பிறகு அதன் பெரும் பகுதி சிறுகுடலுக்குப் போகிறது. ஏறக்குறைய இருபது அடி நீளம் உள்ள சிறுகுடல் வயிற்றில் சுருண்டு கிடக்கும் ஓர் உறுப்பாகும்.

கல்லீரலிலிருந்தும் பித்தப் பையிலிலிருந்தும் வருகிற ஒரு சிறு குழாய் வழியாகப் பித்த நீர் சிறுகுடலின் மேல் முனையில் வந்து சேர்கிறது. இது ஜீரணத்துக்கு அவசியம். இன்னொரு சிறுகுழாய் கணையத்திலிருந்து புறப்பட்டு வந்து சிறுகுடலின் அதே இடத்தில் நுழைகிறது. இது வழியாகக் கணைய நீர் வரும். கணைய நீரும் ஜீரணத்துக்கு அத்தியாவசியம்.

உணவு உறவு செய்தல்

முழுவதும் ஜீரணமான உணவு தண்ணீர் போல் ஆகிறது. பிறகு இரைப்பை, சிறுகுடல் இவற்றின் சுவர்களில் உள்ள இரத்த நாடிகளால் இழுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. அழுத்தமான துணியைப் பல மடிப்பாக மடித்து ஒரு பையாக்கி அதற்குள் சர்க்கரை கலந்த நீரை வார்த்தால் அந் நீர் மெதுவாகக் கசிவது போல் இந்த உணவுத் திரவமும் இழுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது.

இவ்வாறு இரத்தத்துடன் கலந்த உணவு நேராகக் கல்லீரலுக் குச் செல்லும். அங்கு பல மாற்றங்களுக்கு உட்பட்டு, பின்னர்

உடம்பின் இதர பாகங்களுக்குப் போகும். ஜீரணிக்கப்பட்ட புரோட்டீன்களின் இறுதி வடிவமான அமினோ அமிலங்கள் சிதைந்து போன திசுக்களைச் சரிப்படுத்தப் பயன்படுகின்றன. குழந்தைகள், வாலிபர்கள் இவர்களின் தசைகளையும் உடல் உறுப்புக்களையும் உருவாக்கவும் இந்த அமினோ அமிலங்கள் பயன்படுகின்றன. கொழுப்புச் சத்து குளுக்கோஸாகவும் குளுக்கோஸ் கொழுப்பாகவும் உடலின் தேவைக்கு ஏற்றவாறு மாற்றப்படுகின்றன.

கழிவுப்பொருள் நீக்கம்

சிறுகுடலில் உள்ள உணவு அதன் கீழ் முனைக்குச் சென்று, பெருங்குடலில் நுழையும் தருவாயில் அதில் உள்ள உணவுச் சத்தின் பெரும் பகுதி இரத்தத்தில் கலந்து போய்விடும். மிஞ்சியிருப்பவை ஜீரணிக்க முடியாத பொருள்கள் தான். இவைகள் பெருங்குடலில் சிதைந்து, துர்நாற்றம் வீசும் மலமாக மாறுகின்றன. இம் மலத் தைத் தினந்தோறும் வெளியேற்றிவிட வேண்டும்.

பெருங்குடலுக்கு வரும் பொருள் இளக்கமாக இருக்கும். உணவில் இருந்த சத்துக்களை யெல்லாம் சிறுகுடல் பிரித்து எடுத்து விட்டு, மிச்சத்தை உடம்பிலிருந்து வெளியேற்றப் பெருங்குடலுக்குத் தள்ளிவிடும். இப்படி வந்து சேரும் பொருளில் கொஞ்ச நஞ்சம் உள்ள திரவத்தைப் பெருங்குடல் உறிஞ்சிக்கொள்ளுகிறது. இறுதி யில் அப் பொருள் இறுகிப் போகிறது. பெருங்குடலின் சதைகள் அலை மாதிரி இயங்கி மலத்தை வெளி நோக்கி மெதுவாகத் தள்ளு கின்றன. சிக்மாய்டு, மலக்குடல் என்னும் பகுதிக்கு மலம் இறுதியில் வந்து சேர்கிறது. பிறகு இவ்விடத்தை விட்டு வெளியே கழிக்கப் படுகிறது.

கழிக்கப்படும் வரை மலம் சிக்மாய்டிலும் மலக்குடலிலும் தங்கியிருக்கும். தண்ணீர் குறைவாகக் குடிப்போர், நாசூக்கான உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுவோர் இவர்களின் மலம் குறைவாக இருப்பதனால் இவர்களுக்குத் தாராளமாக வெளிக்குப் போவதில்லை. குடலில் மலம் அதிக நேரம் தங்கினால், அதில் உள்ள ஈரம் உறிஞ் சப்பட்டு, மலம் இறுகும்; மலச்சிக்கல் உண்டாகும். எனவே பெருங்குடலில் சீரான இயக்கத்துக்கு, தாராளமாகத் தண்ணீர் பருக வேண்டும். தினம் நிறையத் தண்ணீர் பருகத் தவறவே கூடாது.

உண்ணும் உணவு தான் இவ்வுடம்பை உருவாக்குகிறது. சுத்தமான, ஆரோக்கியமான தேகம் வேண்டுவோர் நல்ல, சுத்தமான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அரிசி என்றும் கோதுமை என்றும் உட்கொள்ளப்படுகிற பொருள்கள் எல்லாம் தசையாக, எலும்பாக, நரம்பாக மாறுவது ஒரு விந்தை தான். இது சதா நிகழும் ஒரு விந்தை! சர்வ சக்தியும் பேரறிவும் படைத்த இறைவனின் திட்டமான படைப்பு இந்த மானிட தேகம். ஏதோ எதேர்ச்சையாக உண்டானது என்று சொல்லுவதற்கில்லை. இந்த உடம்பு மனிதன் படைப்பு என்று சொல்லுவதும் பொருந்தாது. உஷ்ணத்தையும் ஆற்றலையும் உண்டாக்கி, பழுதுபட்டதை ஒழுங்காக்கி, சீராக, நியதியோடு நடக்கும் ஒரு காரியம் தெய்வ காரியமாகத் தானே இருக்க வேண்டும்?

பற்களின் ஆரோக்கியம்

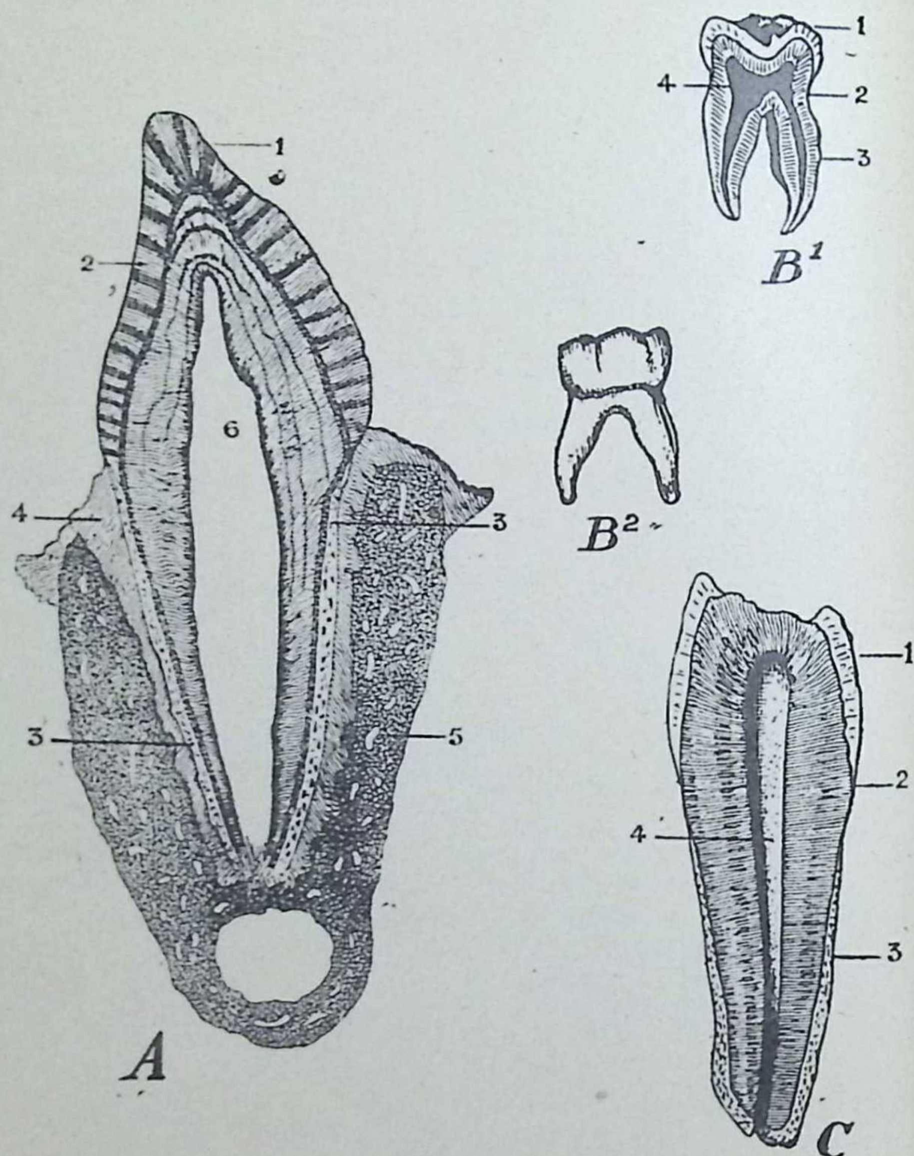
குழந்தை பிறந்த ஆருவது, ஏழாவது மாதத்தில் அதற்குப் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இரண்டரை வயது ஆகும் போது தற்காலிகப் பற்கள் இருபதும் முளைத்துவிடும். ஆருவது வயதில் நிலையான பற்கள் முளைக்கத் தொடங்குகின்றன.

சிறு குழந்தைகளின் பற்களை நன்ருகக் கவனித்துச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நிலையான பற்கள் முளைக்குமட்டும் இந்தத் தற்காலிகப் பற்கள் நன்ருக இருக்க வேண்டும்.

இருபதாவது அத்தியாயத்தில் உள்ள படத்திலே, பால் பற்கள் விழுந்து நிலையான பற்கள் முளைக்கும் காலத்தைப் பற்றிய விவரம் தரப்பட்டுள்ளது. அதிலிருந்து பால் பல் விழுவது ஆருவது வயதில் தொடங்கி பதினேராவது வயது வரை நடக்கிறது என்றும் நிலையான வெட்டுப் பற்களும் கடைவாய்ப் பற்களும் ஒரே காலத்தில் முளைக்கின்றன என்றும் அறிகிறேம். ஆறு அல்லது ஏழாவது வயதில் பால் பற்கள் விழுந்தவுடன் இந்தப் பற்கள் முளைக்கின்றன.

இவ்வுண்மையைச் சரியாக உணராத பெற்ரேர்கள் நிரந்தரமாக முளைத்துள்ள கடைவாய் பற்கள் பழுதுற்றிருந்தால் ''பால் பற்கள் தானே இவைகள்; சீக்கிரம் விழுந்து நல்ல பற்கள் முளைத்து விடும்'' என்று தவருக எண்ணி அலட்சியமாக இருந்துவிடுகிருர்கள். இது மாதிரி தவறு பெருங் கேட்டை விளைவிக்கும். பழுதுற்ற பற்களைச் சீருறுத்தவில்லை யென்ருல், கடைவாய்ப் பல் போய்விடும்; மறுபடி முளைக்காது! இதனல் மற்ற பற்களுக்கும் கெடுதல்.

உணவைக் கடித்து மெல்லுவது தான் பல்லுக்கு ஏற்பட்ட வேலை. அதாவது உணவை நன்ருக மென்று, உமிழ்நீரோடு கலந்து, ஜீரண வேலையைத் துவக்கிவிட வேண்டும். பேசுவதற்கும்



பற்களின் அமைப்பு

A. 1. பல்லின் இறைமல். 2. தந்தினி. 3. பற் காரை. 4. பல் ஈறு. 5. கீழ்த்தாடை எலும்பு 6 பற்சோற்றுக் குழி.

B^1. 1. பல் நுனி. 2. பல் கழுத்து. 3. பல் வேர். 4. பற்சோற்றுக்குழி.

B^2. கடைவாய்ப் பல்

C. 1 இனமல் தேய்ந்துபோன நுனி. 2. பற்கழுத்து. 3. பல் வேர். 4. பற்சோற்றுக்குழி.

பல்லின் உதவி தேவை. பல் போய்விட்டால், சில அட்சரங்களைத் தெளிவாக உச்சரிக்க இயலாது. பல் மிக முக்கியமான உறுப்பு. இதற்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு.

பல் சிதைவு

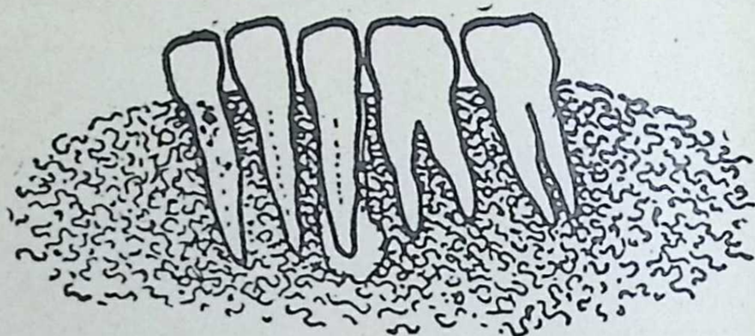
பல் சிதைவு ஒரு காரணத்தால் உண்டாகிறது. ஒன்று பாரம்பரியம்; மற்றொன்று நம் கவனக் குறைவு. பாரம்பரியத்தால் வரும் பல் சிதைவுக்குப் பரிகாரம் கிடையாது. கவனக் குறைவால் ஏற்படுவதற்குப் பரிகாரம் அதிக கவனம் செலுத்துவதே.

பல் சிதைவுக்கான காரணங்களில் சர்க்கரை, இனிப்புப் பண்டம் இவற்றை உண்பதும் ஒன்று என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. எலிகளை வைத்துப் பரிசோதனைகள் நடத்தி, சர்க்கரையால் பல்லுக்குக் கேடு நிச்சயம் உண்டாகிறது என்று திட்டமாகக் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். பல் வெளியே கிளம்பி வருவதற்கு முன்னரே கெட்டுப் போகிறது என்பதை இத்தகைய பரிசோதனை ஒன்றிலே கண்டார்கள். பிறந்த எலிக் குஞ்சுகளுக்கு லாக்டோஸ் என்னும் பால் சர்க்கரையைச் சேர்க்காமல் அதற்குப் பதிலாகச் சாதாரண சர்க்கரையைச் சேர்த்து உணவு அளித்துப் பார்த்ததில் இவ்வுண்மை வெளிப்பட்டது.

வாலிபத்திலும் சின்னஞ் சிறு பாலப் பருவத்திலும் பற்கள் கெட்டுப்போக ஏது உண்டு. வாலிபர்களும் குழந்தைகளும் தான் சர்க்கரையையும் இனிப்பு உணவு வகைகளையும் சாப்பிடுகிறார்கள்; ஆரஞ்சு, லெமன் போன்ற பானங்களைப் பருகுகிறார்கள். பாலில் கூடச் சர்க்கரை போட்டுக்கொள்ளுகிறார்கள், இப் பழக்கம் ஜீரணத்துக்கு மகா கெடுதல். பல்லுக்கும் வெகு கெடுதல். சவை கோந்தையை வாயில் வைத்து மென்றுகொண்டிருக்கும் பழக்கத்தையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

பாதுகாக்கும் முறை

பல்லில் கவனம் செலுத்த விரும்புவோர் சாப்பிட்டு முடித்த ஒவ்வொரு தடவையும் பற்களை நன்றாகத் துலக்க வேண்டும்; வெளியிலும் பல்லுக்கு இடையிலும் பருக்கைகள் இருக்கலாகாது. ஏதாவது குச்சியை எடுத்து, அதன் நுனியைப் பல்லால் கடித்து, பிரஷ் மாதிரி செய்துகொண்டு விளக்குவது நல்லது அல்ல. இவ்வாறு சில இடங்களில் செய்கிறார்கள். இந்தக் குச்சியின் பிசிர்கள்



பல்லரணை

பல்லுக்கு இடையே புகுந்து நன்ருகச் சுத்தம் செய்வதில்லை. அத்தோடு, இப்படியும் அப்படியும் படுக்கவாட்டில் தேய்ப்பதால் வெளியில் ஒட்டியிருக்கும் பருக்கையைப் பல் இடைவெளிக்குள்ளே தள்ளிவிடும். இது போதாதென்று, இனுமல் என்னும் பல் உறையைத் தேய்த்து, பல்லுக்கே ஆபத்தை விளைவித்துவிடும். இன்னெரு கெடுதல் என்னவென்ருல், பல்லின் அடிப்பாகத்தில் பாதுகாப்பாக உள்ள திசுக்களைத் தேய்த்துக் கரைத்துவிடுகிறது இந்தக் குச்சி. இதனுல் சிலருக்குப் பல்லின் வேர் வெளியே தெரியும்.

பல்லைச் சிலர் விரலால் தேய்க்கிருர்கள். இது கெடுதல். இதனுல் ஈறு தேய்ந்துபோய், பல்லின் வேர் வெளியில் தெரியும். பல் இடைவெளியில் உள்ள பருக்கையை நீக்க முடியாது. மாருக, வெளியில் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதைப் பல்லின் இடைவெளியில் கொண்டுபோய் அடைத்துவிடும்.

பல் துலக்க ஒரே ஒரு முறை தான் உண்டு: பிரஷ் கொண்டு விளக்குவது. பிரஷை மேலும் கீழுமாக இயக்கிப் பல் தேய்க்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் பல்லின் இடைவெளியில் இருக்கும் பருக்கை விலக்கப்படும். இப்படி விளக்கும் போது ஈறுகளுக்கு ஊறு விளையாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பல் பசை வாய்க்கு இதமானது; ருசியானது; புத்துணர்ச்சி அளிப்பது. பல் பசை தான் வேண்டும் என்பது கிடையாது. பிரஷ் இல்லாத போது, தண்ணீரால் வாயை நன்ருகக் கொப்புளித்தால் போதும். காரட்டை மெல்லுவதும் மிக்க பயன் தரும்.

வெற்றிலை போடுவது பற்றி இங்குக் குறிப்பிட வேண்டும். இப் பழக்கம் பல்லுக்குக் கெடுதல். உணவை மென்று தின்பதால்

பல்லுக்கு ஏற்படும் உழைப்பைச் சற்று எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். இவ்வேலை நாட் கணக்காக, மாதக் கணக்காக, வருடக் கணக்காகத் தினந்தோறும் எத்தனையோ காலத்துக்கு நடக்கும் ஒரு வேலை; விடாது நடக்கிற காரியம். உயர் ரக எஃகு எந்திரம் கூட இத்தனை உழைப்பு உழைத்தால் தேய்ந்து போகும். இவ்வுழைப்பு போதா தென்று, வெற்றிலை பாக்கு வேலையையும் பல்லுக்குக் கொடுத்தால் என்ன ஆகும்? உழைப்பு கடினமாகி, இனமல் தேய்ந்து போகிறது. அதன் பிறகு பல்லும் சீக்கிரம் தேய்ந்துபோய், ஈறு மட்டும் மிஞ்சி நிற்கும். அத்துடன் புகையிலையில் உள்ள நிக்கோட்டீனும் பாக்கில் உள்ள மயக்கப் பொருளும் உடம்பில் சேர்ந்து வெற்றிலை போடும் இச்சையை வளர்த்துவிடும். பாக்கு போடுவது ஒரு பழக்கமாய்ப் போய்விடும். இது மாதிரி பழக்கம் விலக்கற்குரியது.

பல் சிதைவுக்கான காரணங்கள் குறித்து நிறைய பரிசோதனை கள் நடத்தியிருக்கிறார்கள். இவற்றின் பயனாக மூன்று முக்கியமான காரணங்கள் தெரிய வந்துள்ளன: (1) சிதைவை ஏற்கும் நிலையில் உள்ள பல், (2) பாக்டீரியா பல்லில் இருப்பது, (3) சில சர்க்கரைப் பொருள்கள் பல்லில் இருப்பது. முதல் காரணம் பற்றி: பல்லைப் பற்றிய அக்கரை எதுவும் இல்லாமல் விரும்புகிற பண்டங்களைச் சிலர் சாப்பிடுகிறார்கள். இவர்களுக்குப் பல் கெடாதது போல் தெரியும். இரண்டாவது காரணம் பற்றி: சில பாக்டீரியாக்கள் பல் சிதைவை உண்டாக்குகின்றன. ஆனால் இவை யாவை என்று இது வரை நிர்ணயிக்கப்படவில்லை. எனவே இது குறித்து அதிகம் உரைப்பதற்கில்லை. மூன்றாவது காரணம் தான் மிக மிக முக்கிய மானது. முன் சொன்னது போல், எலியின் பற்கள் முளைக்கும் முன்பே கெட்டுவிடுகின்றன, அதற்குச் சர்க்கரையை உணவாகக் கொடுத்துக்கொண்டு வந்தால். மனிதர்களை வைத்து ஆராய்ந்ததில் இனிப்புப் பொருள்களை அதிகம் உண்ணும் வாலிபர்களும், குழந்தை களும் அவ்வாறு உண்ணாதவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமாக இக் கெடுதலுக்கு உள்ளாகிறார்கள் என்று தெரிய வந்துள்ளது. வயது வந்தவர்களுக்கு இத் தொல்லை அவ்வளவாக இருப்பதில்லை.

முடிந்தால் ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது பல்லைப் பல் டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டும். இல்லை, பல் கெடப் போகிறது என்று தெரிந்தவுடனாவது அவரிடம் போக வேண்டும். சீரழிவு உண்டாகியுள்ள பகுதியைச் சுத்தம் பண்ணி, புரை விழுந்திருக்கும் பல்லை அடைத்துவிடுவது மிக மிக அவசியம். அப்படியே விட்டு வைத்தால், குழி வரவரப் பெருத்து, பல்லே போய்விடும்!

அத்தியாயம் 6

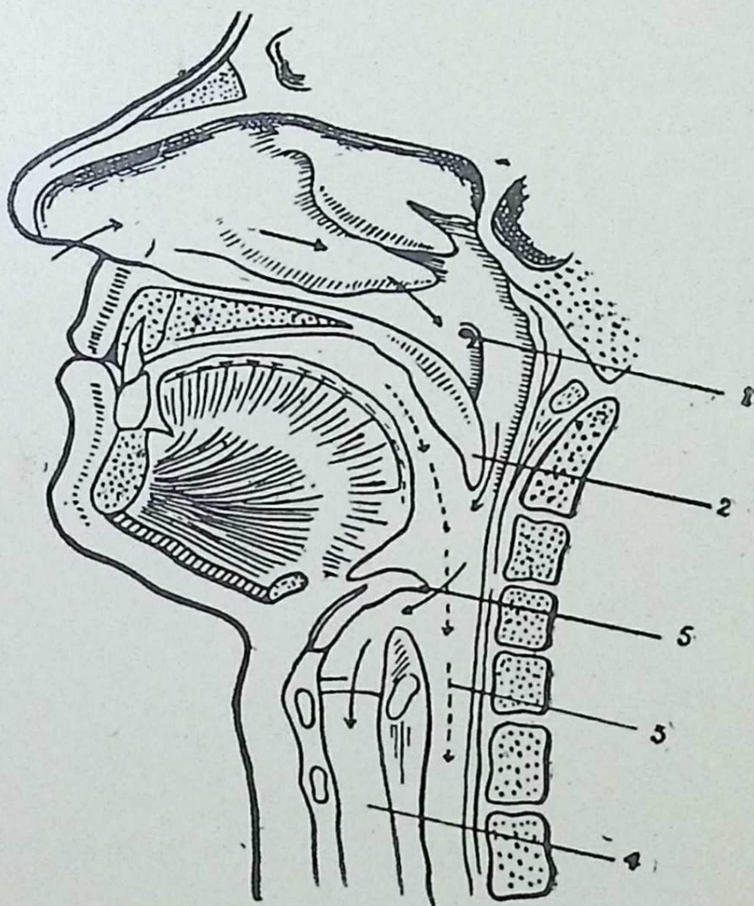
ஆரோக்கிய சுவாசம்

உணவு இல்லாமல் பல நாட்கள் இருக்கலாம்; தண்ணீர் பருகாமல் சில மணி நேரம் இருக்கலாம். ஆனால் சுவாசிக்காமல் சில நிமிட நேரம் கூட உயிர் வாழ முடியாது. நீரில் விழுந்து உயிர் இழக்கிறவர்களையும் மூச்சு தடைப்பட்டு மரிக்கிறவர்களையும் இதற்கு உதாரணமாகச் சொல்லலாம். உயிர் வாழ்வதற்குச் சுத்தமான காற்று எத்தனை முக்கியம் என்று இதிலிருந்து தெரிகிறது அல்லவா?

காற்றிலே கலந்துள்ள பிராணவாயுவைப் பெற வெளிக் காற்றை உள்ளே இழுத்து நுரையீரல்களுக்குள் செலுத்துகிறோம். பிராணவாயு கண்ணுக்குப் புலனாகாது. உட்கொண்ட காற்று நுரையீரல்களுக்குச் சென்றதும், அதில் உள்ள பிராணவாயு இரத்தத்தில் கலந்து தேகத்தின் சகல பாகங்களுக்கும் செல்லுகிறது. உயிர் வாழவும் உடம்பில் உஷ்ணமும் சக்தியும் உண்டாகவும் பிராணவாயு தேவை. நாம் உட்கொள்ளும் காற்றிலே பிராணவாயு ஏராளமாய் இருக்கிறது. ஆனால் வெளியிடும் மூச்சில் மிகச் சிறிய அளவு தான் இருக்கும். ஆதலால் அதைத் திரும்பவும் உட்கொள்ளலாகாது.

உட்கொள்ளும் காற்றுக்கும் நுரையீரலில் இருந்துவிட்டு மூக்கு வழியாக வெளியே வரும் காற்றுக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. சுத்தமான காற்றில்கிட்டத்தட்ட 21% பிராணவாயுவும் கொஞ்சம் கரியமிலவாயுவும் இருக்கின்றன. நுரையீரலை விட்டு வெளியே வரும் மூச்சுக் காற்றில் 16% பிராணவாயு இருக்கும்; கரியமிலவாயு .04 சதவிகிதத்திலிருந்து 4.0 சதவிகிதமாக அதிகரித்துவிடும். கதவுகளும் ஜன்னல்களும் சாத்தி உள்ள அறையில் இருப்பவர் அங்கு அடைபட்டிருக்கும் காற்றைத் திரும்பத் திரும்பச் சுவாசிப்பதால்

பிராணவாயு முழுவதையும் உட்கொண்டு விடுவர். இதனுல் கிறுகிறுப்பு உண்டாகும். காற்றுப் பசியால் ஏற்படும் கிறுகிறுப்பு! அடைபட்டுள்ள அறையில் எரியும் விளக்கும் சரி, கணப்பும் சரி அங்குள்ள பிராணவாயுவை உட்கொண்டுவிடும். இதனுல் மூச்சு அடைபட்டு மரணம் சம்பவிப்பது சர்வ சாதாரணம். இது மாதிரி,



மூக்கும் தொண்டையும்

நேரான அம்புக் குறி மூச்சுக் காற்று போகும் பாதை. புள்ளியிட்ட அம்புக் குறி உணவுப் பாதை.

1. செவிக்குழாய் வாசல். 2. உள்நாக்கு. 3. உணவுக்குழாய். 4. மூச்சுக்குழாய். 5. குரல்வளை மூடி.

உயிரை இழந்தவர்கள் பலர். சிறப்பாக, இவ்விபத்து இரவில் தூங்கும் போது நிகழும். வீட்டில் ஒவ்வொரு அறைக்கும் ஒன்றுக்குக் குறையாமல் ஜன்னல்கள் இருக்க வேண்டும். போதிய சூரிய வெளிச்சமும் சுத்தமான காற்றும் அறைக்குள் நுழையுமாறு ஜன்னல்கள் பெரிதாக இருக்க வேண்டும்.

மூச்சு உறுப்புக்கள்

நாம் உட்கொள்ளும் காற்று நாசித் துவாரத்தின் வழியாக மூக்கின் உட்புறம் போய், குரல்வளைக்குச் சென்று அங்கிருந்து மூச்சுக்குழாய்க்குள் நுழைகிறது. கழுத்தின் முன்புறத்தைத் தடவிப் பார்த்தால், கெட்டியான இந்த மூச்சுக்குழாய் கைக்குத் தெரியும். இதன் கீழ்ப் பாகத்திலிருந்து இரண்டு கிளைக் குழாய்கள் பிரிகின்றன. ஒன்று வலது நுரையீரலுக்கும் மற்றொன்று இடது நுரையீரலுக்கும் செல்லும். இந்தக் கிளைக் குழாய்கள் இன்னும் பலப் பிரிவுகளாகப் பிரியும். அவைகளும் பிரிந்து, பிரிந்து இறுதியில் உள்ள வெகு சிறிய, எண்ணற்ற காற்றுப் பைகள் ஆகின்றன. சுவாசிக்கும் இப் பைகளைக் காற்றினால் நிரப்புகிறோம்; காலி பண்ணுகிறோம்.

சுவாசம்

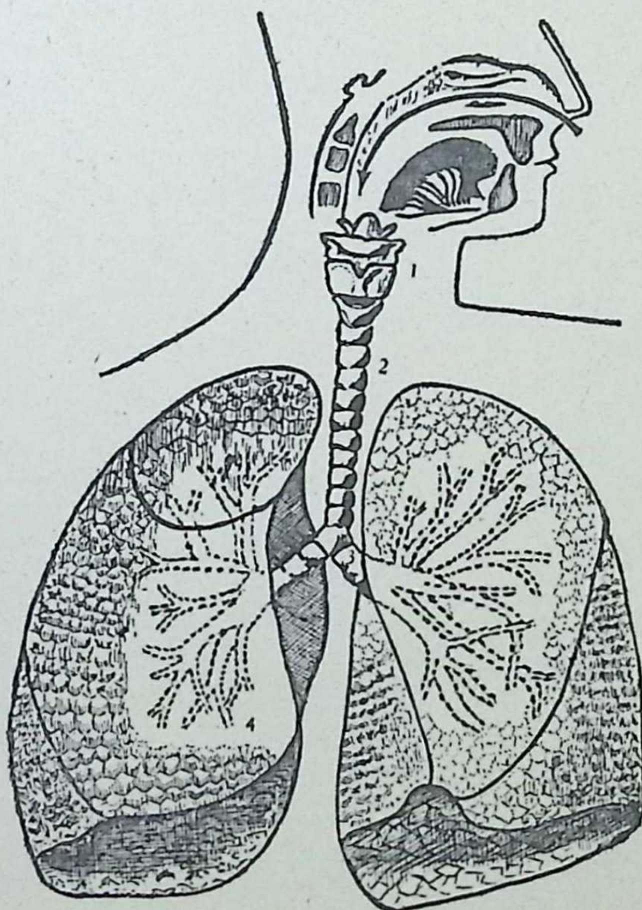
நிமிஷம் ஒன்றுக்குப் பதினாறு அல்லது பதினெட்டு முறை நாம் சுவாசிக்கிறோம். ஒரு முறை சுவாசிப்பதற்குள் இதயம் நான்கு தடவை துடிக்கிறது. தேகாப்பியாசம் செய்யும் போதும் ஜுரம் அடிக்கும் போதும் இதயத் துடிப்பின் வேகம் அதிகரிக்கிறது.

தூங்கும் போது நமது நுரையீரல்கள் நல்ல காற்றை உட்கொண்டு, பிராணவாயு நீக்கப்பெற்ற கரியமிலவாயு மிகுந்த அசுத்தக் காற்றை வெளித்தள்ளுவதிலிருந்தே சர்வ வல்லமை உள்ள கடவுளின் ஆதீனத்தில் நம் சுவாசம் இருக்கிறது என்பதை நன்றாக அறியலாம். இந் நிலைமை வேறாகி, சுவாச வேலையை நாமே மேற்பார்வையிட வேண்யிடிருந்தால், தூங்க ஆரம்பித்தவுடனேயே இறந்துவிடுவோம். ஏனெனில் தூங்கும் போது நமக்குப் பிரக்ஞை இருப்பதில்லை. நரம்பு மண்டலத்தின் நேர் ஆட்சியில் இருக்கும் சுவாசமும் இதயத் துடிப்பும் அனிச்சா இயக்கங்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

மூச்சின் இயக்கமும் இதயத் துடிப்பும் முதன் முதலில் எவ்வாறு ஆரம்பிக்கின்றன என்பது புரியாத ஒரு புதிர். சுவாசிப்பதில்

உள்ள ஒழுங்கையும் அற்புதமான இசைவையும் பற்றி ஊன்றி ஆராய்ந்தால், மனிதனுக்குப் புறம்பாக, அவனுக்கு மேற்பட்ட ஒரு சக்தி இருந்துகொண்டு, உடம்பில் உயிரை வைத்து இரட்சிக்கும் மூச்சை இயக்குகிறது என்கிற ஒரு முடிவுக்கே வர நேரும்.

காற்றை உள்ளே இழுக்கும் போதெல்லாம் நுரையீரல்கள் நன்ருக விரிய வேண்டுமானுல், நாம் நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும்; நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். இதனுல் உடம்புக்கு நல்ல காற்று



மூச்சு உறுப்புக்கள்

1. குரல்வளை. 2. மூச்சுக்குழாய். 3. மூச்சுக்கிளைகுழாய். 4. நுரையீரல்.

அதிகமாகக் கிடைக்கும். முதுகை வளைத்துக்கொண்டு உட்கார்ந் திருப்பதும் நிற்பதும் பார்க்க நன்றாக இல்லாததுடன், நுரை யீரல்கள் நன்றாக விரிந்து தங்கள் வேலையைச் செய்ய முடியாமலும் பண்ணிவிடுகிறது. இதன் விளைவாக, உடம்புக்குப் போதுமான அளவு பிராணவாயு கிடைக்காமல் போகிறது. அதனால் ஆரோக் கியம் கெட்டு, ஜலதோஷம், க்ஷயரோகம் போன்ற வியாதிகள் காண ஏது உண்டாகிவிடுகிறது.

வீட்டுக்குள்ளே வேலை செய்பவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் பல முறை எழுந்து நின்று நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து, நன்றாக வெளியேவிட வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் அவர்களது நுரை யீரல்களின் காற்றுப் பைகளில் சுத்தமான காற்று நிறைய புகுந்து, உடம்பு நல்ல நிலையில் இருக்கும். (சரியானபடி உட்காரும் நிலையை யும் நிற்கும் நிலையையும் படத்தில் காண்க.) நுரையீரலை விட்டு வெளித்தள்ளப்படும் வாயுவுக்குக் கரியமிலவாயு என்று பெயர். உடம்புக்குள்ளே உணவு எரிக்கப்படுவதால் இவ்வாயு உண்டா கிறது. இது கண்ணுக்குத் தெரியாது; இதற்கு வாசனை கிடையாது. அதற்காக, வெளிவிடும் காற்று வாசனை அற்றது என்பதாகாது. மாறாக, அதில் ஒரு கெட்ட வாசனை பெரும்பாலும் இருக்கும். காரணம் உடம்பில் உள்ள அசுத்தமும், சிதைந்த, அழுக்கான



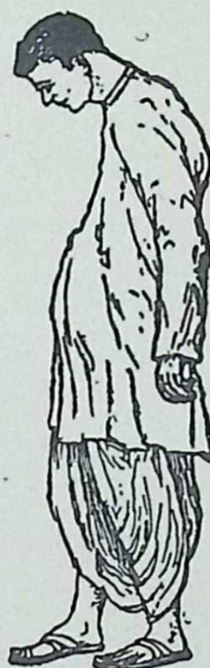
சரியாக உட்காரும் முறை



தவறான முறை



சரியாக நிற்கும் முறை



தவறான முறை

பற்களிலிருந்தும் நோயுற்ற தொண்டைச் சதைகள், காற்றறைகள் இவற்றிலிருந்தும் வரும் துர்நாற்றம் இதில் கலந்திருப்பது தான்.

காற்றை மூக்கால் உட்கொள்வது தான் இயற்கையில் அமைந்த சரியான வழி. மூக்கின் உட்புறத்தில் இருக்கும் கணக்கற்ற சிறு ரோமங்கள் உட்புகும் காற்றில் உள்ள தூசியையும் கிருமிகளையும் வடிகட்டிவிடும். மூக்கு வழியாகக் காற்று செல்லும் போது, உஷ்ணத்தையும் ஈரத்தையும் பெறுகிறது. வாயால் மூச்சை உட்கொண்டால், கதகதப்பும் ஈரமும் பெறாமல் மூச்சுக் காற்று முன் தொண்டைக்குப் போகும். இதனால் முன் தொண்டை வறண்டு போய், அதில் கோழை உண்டாகிறது. பிறகு இருமலும் ஜல தோஷமும் உண்டாகின்றன. வாயால் மூச்சுவிடும் குழந்தையை டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்று, மூக்கையும் தொண்டையையும் பரீட்சை பண்ணி, அடி மூக்கில் சதை வளர்ந்திருக்கிறதா என்று பார்க்கச் சொல்ல வேண்டும். சதை வளர்ந்திருந்தால், அதை நீக்கி விட வேண்டும். (29-ஆம் அத்தியாயம் பார்க்க.)

புகையிலே, மதுபானம் இவற்ருல் வரும் கெடுதல்

புகையிலேப் புகையால் மூச்சு உறுப்புக்கள் எல்லாவற்றிற்கும் கெடுதல் உண்டாகிறது. அது மூக்கு, தொண்டை, மூச்சுக்குழல், நுரையீரல் இவற்றின் உட்புறச் சவ்வில் அழற்சியை உண்டாக்குகிறது. இருமலேப் பிறப்பிக்கிறது. நுரையீரலின் உள் உறையைக் கெடுத்து, புற்று நோயும் இதர பிற நோய்களும் உண்டாக வழி கோலிவிடுகிறது.

மதுபான வகைகள் எல்லாமே உடம்புக்குக் கெடுதல். மது அருந்தின சிறிது நேரத்துக்குள் மூச்சில் மது நாற்றம் அடிக்கும். இதற்குக் காரணம் இரத்தத்தோடு கலந்த மது நுரையீரல்களுக்கு வந்ததும் நுரையீரல்கள் மதுவில் இருக்கும் விஷத்தைக் கூடிய சீக்கிரம் அப்பு றப்படுத்தப் பார்ப்பது தான். மதுபானம் பருகுவதால், நுரையீரலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து போகிறது என்பது ஓர் உறுதியான உண்மை.

சுருக்கம்

1. இரவு பகல் எந்த நேரமும் வீட்டில் நல்ல காற்ருேட்டம் இருக்க வேண்டும்.

2. பகல் வேளேயில் கூடிய வரை திறந்த வெளியில் இருக்க வேண்டும். இரவில் நல்ல காற்று தாராளமாய் நுழையும் படியாக, படுக்கை அறையின் ஜன்னல்கள் திறந்திருப்பது அவசியம்.

3. உட்புகும் காற்று நுரையீரலே நன்ருக நிரப்ப வேண்டும். இதற்கு, உட்காரும் நிலேயிலும் சரி, நிற்கும் நிலேயிலும் சரி, உடம்பு நிமிர்ந்திருப்பது அவசியம்.

4. புழுதி நிறைந்த காற்றைச் சுவாசிக்கக் கூடாது.

5. புகையிலேயை எந்த வடிவத்திலும் உபயோகிக்கலாகாது.

6. மதுபான வகைகள் எதுவும் கூடாது.

7. எப்பொழுதும் மூக்காலேயே சுவாசிக்க வேண்டும்.

8. இடுப்புப் பெல்ட்டு இறுக்கமாக இருக்கலாகாது.

9. தினந்தோறும் பல முறைகள் நன்ருக மூச்சை இழுத்து மூச்சைவிட வேண்டும்.

10. தூங்கும் போது முகத்தைப் போர்வையால் மூடிக் கொண்டு அசுத்தக் காற்றை உட்கொள்ளலாகாது.

இரத்த ஓட்டம்

ஒரு இரத்தத் துளியைப் பூதக்கண்ணாடி மூலம் பார்த்தால், அதில் சிறிய, வட்ட வடிவச் சிவப்புப் பொருள்கள் ஆயிரம், ஆயிரம் தெரியும். இவற்றுக்குச் சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் என்று பெயர். இரத்தத் துளியில் சிறிய, வெண்மையான பொருள்கள் பலவும் காணப்படும். இவைகள் வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் எனப்படும். ஆற்று நீரில் சின்னஞ் சிறிய உருண்டை மீன்கள் நீந்துவது போல், இந்த இரத்த அணுக்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் மிதக்கின்றன.

நுரையீரல் மூலமாக உடம்புக்குள் புகுந்த பிராணவாயுவையும், இரைப்பையும் குடலும் ஜீரணித்துத் தந்த உணவின் சாரத்தையும் இரத்தம் ஏற்றிச் செல்லுகிறது. இது தவிர, தீங்கு விளைக்கும் கழிபொருள்களையும் கரியமிலவாயுவையும் உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்திலிருந்தும் சேர்த்துத் திரட்டி, அவற்றை நுரையீரல்களுக்கும் சிறுநீரகங்களுக்கும் சருமத்துக்கும் கொண்டு போகிறது. இக்கழிபொருள்களும் கரியமிலவாயுவும் வெளி மூச்சாக, மூத்திரமாக, வேர்வையாக வெளிவந்துவிடுகின்றன.

இதயம் சுருங்கி விரிவதால் இரத்தம் சதா காலமும் இரத்தக் குழாய்களில் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. முஷ்டி அளவு உள்ள நமது இதயம் உள்ளே கூடாக இருக்கும். இது சக்தி வாய்ந்த குழாய்ப் பொறி போல் இயங்கி, இரத்தத்தை உடம்பின் எல்லாப் பாகத்திலும் ஓடப்பண்ணுகிறது.

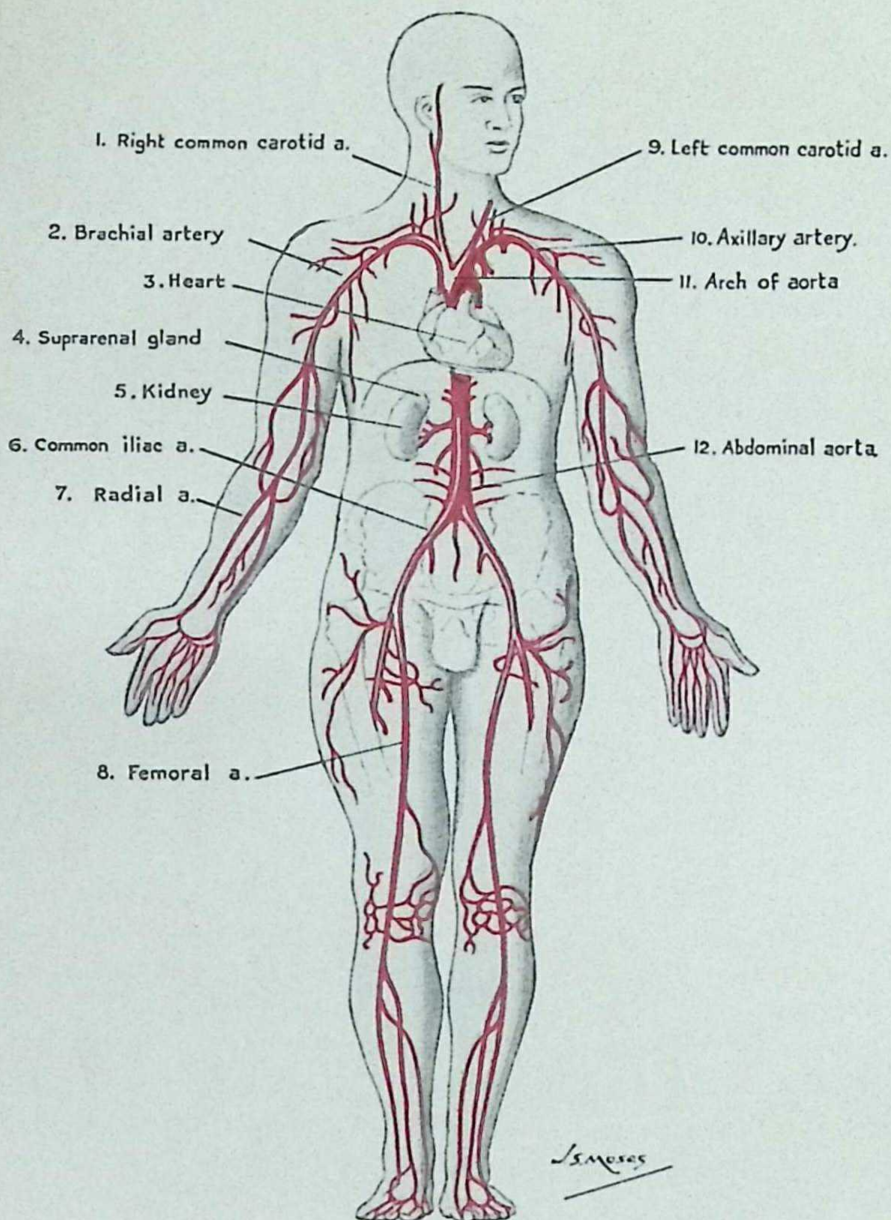
நன்றாக வளர்ந்தவர்களின் இதயம் நிமிஷத்துக்கு எழுபது தடவைகள் துடிக்கும். தேகப்பயிற்சி செய்யும் போது, இதயம் இன்னும் அதிகமாகத் துடிக்கிறது. ஜுரத்திலும் அதிகத் துடிப்புத் துடிக்கிறது.

இரத்தத்தை நுரையீரல்களுக்குள் செலுத்துகிறது இந்த இதயம். நுரையீரலில் பிராணவாயுவை இரத்தம் ஏற்றுக் கொண்டு, தன்னிடம் உள்ள கரியமிலவாயுவை வெளியிடுகிறது. இவ்வாறு சுத்தமுறும் இரத்தம் திரும்பவும் இதயத்துக்கு வந்து, அங்கிருந்து தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் செலுத்தப்படு கிறது. மீண்டும் இந்த இரத்தம் இதயத்துக்கு வரும் போது, இதில் கரியமிலவாயு இருக்கும். எனவே இதை நுரையீரலுக்கு அனுப்ப வேண்டும். இவ்வாறு தான் இரத்தச் சுழலோட்டம் நிகழ்கிறது. இந்தச் சுழலோட்டம் நிகழ்வதால் உயிர் உடம்புக்குள் தங்கி வாழுகிறது.

உடம்பின் எந்தப் பாகத்துக்காவது இரத்தம் செல்லவில்லை யென்றால், அந்தப் பாகம் செத்துப்போகும். இதிலிருந்து தேக உறுப்பு ஒவ்வொன்றும் உயிர் வாழ இரத்தம் அவசியம் என்று தெரிகிறது.

இரத்தத்திலும் இதயத்திலும் கடவுளின் அற்புத சக்தியைக் காண்கிறோம். தாயின் கருப்பையில் சிசு இருக்கும் போதே துடிக்கத் தொடங்கும். இதயம் குழந்தை பிறந்து, எழுபது, எண்பது, தொண்ணூறு ஆண்டுகள் என்று வாழும் காலம் முழுவதும் நிமிடத் துக்கு ஏறத் தாழ எழுபது தடவைகள் விகிதம் துடித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. நாம் தூங்கும் போது கூட உயிர் காக்கும் இரத்தத்தை உடம்பு முழுவதும் பாய்ச்சுகிற வேலையை இது செய்த வண்ணம் இருக்கிறது. இதன் இயக்கம் நம் இச்சைக்குள் அடங்கியதில்லை. படைத்த தெய்வம் தான் இதயத்தைத் துடிக்க வைக்கிறது; துடிக்க வைத்து உயிர் வாழ்க்கைக்கு அவசியமான இரத்தத்தை ஓடப் பண்ணுகிறது. இக் காரியம் நாம் விழித்திருக்கும் போதும் நடக்கும்; விழி மூடித் துயிலும் போதும் நடக்கும்.

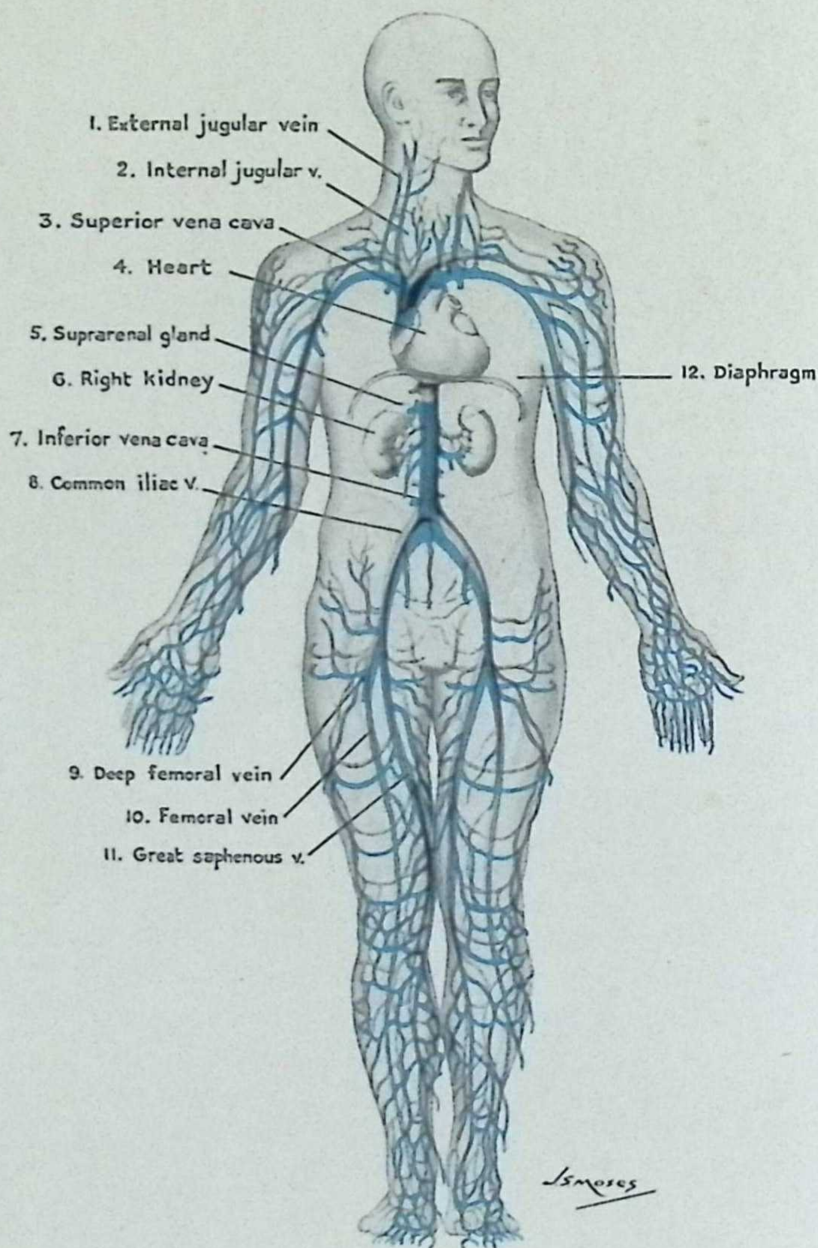
இரத்தத்தின் முக்கியத்துவம் உயிரை வாழ வைக்கிறது என்பதில் மட்டும் இல்லை. நோயை எதிர்த்து, சிதைந்துபோன திசுக்களைச் சீராக்கும் அதன் அற்புதமான ஆற்றலிலும் இருக்கிறது. உடம்பில் எங்காவது காயம் ஏற்பட்டால், இரத்தம் தான் அதைச் சொஸ்தப்படுத்தும். நோய்க் கிருமிகள் உடம்பிற்குள் பிரவேசித்து விட்டால், வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் படையாகச் சேர்ந்து, துணிவாகப் போராடி, நோய்க் கிருமிகளைப் பற்றி வதைத்து, அழித்துவிடுகின்றன. நோய்க் கிருமிகள் அதிகமாகவோ நச்சுத் தன்மை படைத்தனவாகவோ இருந்து, தவறான ஆகார முறை, மதுபானக் குடிப்பழக்கம் இவை காரணமாக இவைகள் பலம்



படம் 9

முக்கியமான தமனிகள்

1. வலது பொதுக் காரோடிட் தமனி; 2. கைக்குச் செல்லும் தமனி; 3. இருதயம்; 4. சுப்ராரீனல் சுரப்பி; 5. சிறுநீரகம்; 6. பொது இலியக் தமனி; 7. ரேடியல் தமனி; 8. ஃபெமோரல் தமனி: 9. இடது பொதுக் காரோடிட் தமனி; 10. அக்குளுக்குச் செல்லும் தமனி; 11. அயோர்ட்டா வளைவு; 12. வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள அயோர்ட்டா.



படம் 10

முக்கியமான சிரைகள்

1. வெளிக் கழுத்துச் சிரை; 2. உள் கழுத்துச் சிரை; 3. மேலிருந்துவரும் வின காவா; 4. இருதயம்; 5. சுப்ராரீனல் சுரப்பி; 6. வலது சிறுநீரகம்; 7. கீழிருந்து வரும் வின காவா; 8. பொது இலியக் சிரை; 9. அழுந்தியுள்ள ஃபெமோரல் சிரை; 10. ஃபெமோரல் சிரை; 11. பெரிய சாஃபெனஸ் சிரை; 12. உதர விதானம்.

குன்றியிருந்தால் மட்டும் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி இவைகளுக்கு இல்லாது போய்விடும்.

இரத்தத்தில் உயிர் இருக்கிறபடியாலும் இந்த இரத்தத்துக்கு நோயைப் போக்கும் ஆற்றல் இருக்கிறபடியாலும் இரத்தம் சுத்த மாக இருப்பது எத்தனை அவசியம்! பெரும் அளவுக்கு, நாம் உண்ணும் உணவும் பருகும் நீரும் தான் இரத்தமாய் மாறுகின்றன. ஆகையால் தினமும் சுத்தமான தண்ணீரை நிறைய பருக வேண் டும்; உண்ணும் உணவு போதுமானதாக, சத்துள்ளதாக இருக்க வேண்டும். இல்லையேல் இரத்த உயிரணுக்களுக்குப்போதிய ஊட்டம் இல்லாமல் போக, அதன் விளைவாய் உடம்பின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் நோயுற்று வாடும்.

இரத்தத்தில் கொலெஸ்டரால் எத்தனை இருக்கிறது என்பது உணவின் திறத்தையும் தரத்தையும் பொறுத்த சங்கதி. இரத்தத் தில் உள்ள கொலெஸ்டராலின் அளவுக்கும் தமனிகள் இறுகிக் கெட்டிப்பட்டுப் போவதற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. எனவே இவ் விஷயம் வெகு முக்கியம். தடைபட்ட இரத்த ஓட்டம் – இது தான் உடம்பு முதிர்ந்து மூப்பதற்கு முதல் காரணம் – தமனிகளின் இறுக் கத்தால் ஏற்படுவது. உணவில் இருக்கும் கொலெஸ்டராலுக்கும் இரத்தக்குழாய்கள் கெட்டுப்போவதற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதால், உணவு விதிகளை நன்றாக அனுஷ்டிக்கும் பட்சத்தில் வயதால் உடம்பு முதிர்வதைக் கட்டுப்படுத்திவிடலாம்.

உணவில் பூரிதக் கொழுப்புச் சத்து மிகுதியாக இருந்தால், தமனிகளின் சுவர்களில் கொலெஸ்டரால் அதிக அளவில் வந்து படிந்துவிடுகிறது என்று திட்டமாக அறியப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு வந்து படியும் பொருள் தமனிகளின் உட்பகுதியை மெதுவாக அடைத்துவிடுகிறது; அதனால் அவற்றின் மூலம் வெகு குறைவான இரத்தமே செல்ல முடியும். ஓ (O) என்னும் ஆங்கில எழுத்தளவும் அதற்குப் பெரிதாகவும் உள்ள தமனிகள் மூலம் ஊசியின் கூரிய முனை அளவு துவாரம் அனுமதிக்கும் இரத்தமே செல்வதை டாக் டர்கள் பார்த்திருக்கிறார்கள். இத்தகைய தமனிகள் பேருழைப்பு உழைக்கும் இதயத்துக்கு ஊட்டம் அளிப்பது எவ்வாறு இயலும்? இது மாதிரி தொந்தரவு உள்ளவர்கள் மார்பில் இறுக்கம் ஏற்பட்டு எடுத்த வேலையைப் போட்டுவிட்டு, ஓய்வு கொள்ளுகிறார்கள் என்றால், வியப்பதற்கு அதில் என்ன இருக்கிறது? இதே காரியம் தான்

சிறுநீரகத்திலும் மூளையிலும் நிகழ்கிறது. கொலெஸ்டரால் படிந்த இரத்தக்குழாய்கள் சுருங்கினுல், சிறுநீரகம், மூளை போன்ற முக்கிய உறுப்புக்களுக்கு இரத்தம் அடியோடு போகாது. இக் காரியம் இதயத்தில் நடந்தால் அதை மாரடைப்பு என்கிறோம்; மூளையில் நடந்தால் ஸ்ட்ரோக் என்கிறோம்.

சரி, இது மாதிரி நிலைமையைப் பிறப்பிக்கும் பூரிதக் கொழுப்புச் சத்துக்கள் யாவை? இவைகள் பெரும்பாலும் உயிர்ப் பொருள் களிடமிருந்து கிடைக்கப் பெருகின்றன. மாமிசம், பன்றிக் கொழுப்பு, வெண்ணெய், முட்டை, பாலாடை போன்றவை இவ் வகையின. ஹைட்ரஜன்வாயு கலந்த மார்கரைனும் இவை போன்ற பொருள் தான். கர்டி விதை போன்ற விதைகளிலிருந்து எடுக்கும் கொழுப்பு அபூரிதக் கொழுப்பாகும். நிலக்கடலை போன்ற கொட்டைகளிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய்களிலும் அபூரிதக் கொழுப்பு உள்ளது. இதை உட்கொள்வது நல்லது.

இரத்தக்குழாய்கள் இறுகிக் கடினப்படாமல் இருக்க, தேகப் பயிற்சி செய்வதும் முக்கியம். அவைகள் இறுகிக் குறுகாமல் இருக்க, அவற்றின் மூலம் இரத்தத்தை வேகமாகச் செல்லப்பண்ண வேண்டும். இதற்குத் தினமும் வேக நடை நடந்து உலாவுவது சிரேஷ்டம். கசரத்து செய்வதும் நல்லது தான். எப்படியோ, தேக உறுப்புக்கள் வேகமாக இயங்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் இரத்தத்தை இதயம் ஒழுங்காக இதர உறுப்புக்களுக்குப் பாய்ச்சும்.

அத்தியாயம் 8

கழிவுப்பொருள்களின் நீக்கம்

சிறுநீர்பிரித்திகள்

தினந்தோறும் உணவு உட்கொள்ளுகிறோம்; பானங்கள் பருகுகிறோம்: உண்ட உணவு உடம்பில் எரிக்கப்படுகிறது. அதனால் உண்டாகும் கழிவுப்பொருள் தேகத்தை விட்டு வெளியே வர வேண்டும். தேக உறுப்புக்கள் சதா உழைத்த வண்ணமாக இருக்கின்றன. இதனாலும் கழிவுப்பொருள்கள் உண்டாகின்றன. இத்தகைய கழிவுப்பொருள்களைத் தேகத்தினின்று அப்புறப்படுத்தும் வேலையைச் சிறுநீரகங்கள் செய்கின்றன. இந்த வேலை நடக்கவில்லையென்றால், சிறுநீர்த் தேக்கப் பெரு மயக்கம் உண்டாகி, மரணமும் நேரிடலாம்.

உருவத்தில் சிறுநீரகங்கள் முந்திரிக்கொட்டை போல் இருக்கும். முதுகெலும்புக்கு இரு புறத்திலும் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக இவைகள் அமைந்துள்ளன. கீழ் விலா எலும்புக்குச் சற்றுக் கீழே இருக்கின்றன. இவற்றின் வழியாக இரத்தம் ஓடும் போது இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுப்பொருள்களையும் நீரையும் இவைகள் வடிகட்டி நீக்கி விடுகின்றன. இதை தான் சிறுநீர், மூத்திரம் என்கிறோம். மூத்திரம் ஒரு குழாய் வழியாகக் கீழே உள்ள மூத்திரப் பைக்கு வந்து, பிறகு வெளியேற்றப்படுகிறது.

வயது வந்த ஒருவன் ஒரு நாளுக்கு ஒன்று முதல் மூன்று பவுண்டு வரை சிறுநீர் கழிப்பான். ஆரோக்கியமாக இருந்து, போதுமான அளவு நீரைக் குடித்து வருபவனின் மூத்திரம் வெளிர் மஞ்சளாய் இருக்கும். தண்ணீர் போலத் தெளிந்து இருப்பதும் வெகு சகஜம். மூத்திரம் கரு மஞ்சளாக இருந்தால், போதுமான அளவு தண்ணீர் பருகுவதில்லை என்பதற்கு அது ஓர் அறிகுறி.

ஜுரம் ஏதாவது அடித்தால் அப்பொழுது சிறுநீரகங்கள் அதிகமாக வேலே செய்ய வேண்டி வரும். ஆகையால் சுத்த ஜலத்தை ஏராளமாகப் பருக வேண்டும்.

மதுபானம் சிறுநீரகங்களுக்குப் பெரும் தீங்கு விளைவிக்கின்றது. இரத்தத்தில் இருக்கும் தீமை விளைவிக்கும் பொருள்களை விலக்கி அப்புறப்படுத்துவது சிறுநீரகத்தின் வேலை. மதுபானக் குடியால் இரத்தத்தில் கலக்கும் விஷப்பொருளை அப்புறப்படுத்தும் வேலை சிறுநீரகத்துக்கு வேண்டாத அதிக வேலையாகி, அதற்கு ஊறு செய்துவிடுகிறது.

சருமம்

கழிவுப்பொருள்களை வெளியேற்றும் வேலையில் முக்கிய பாகம் கொள்ளும் இன்னொரு உறுப்பு சருமம். இது உடம்பின் மேற் போர்வை. கீழே உள்ள தேக உறுப்புக்களை இச் சருமம் பாதுகாக்கிறது. மடிப்பு உள்ள உடைக்கு இதை ஒப்பிடலாம். ஏனெனில் இதில் மேல் சருமம், உள் சருமம் என இரண்டு பகுதிகள் உள்ளன. கொதி நீர் பட்டு, கொப்புளம் உண்டாகும் போது, கொப்புளத்தின் நீர் இவ்விரண்டு சருமங்களுக்கும் இடையில் தான் இருக்கும்.

உள் சருமத்தில் வேர்வைச் சுரப்பிகள் நிறைய உள்ளன. இவை ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் சிறு குழாய் ஒன்று சருமத்தின் மேற் பரப்புக்கு வருகிறது. வேர்வையில் உப்பும் மூத்திரத்தில் உள்ளதைப் போன்ற கழிவுப்பொருள்களும் கலந்திருக்கின்றன.

சிறுநீரகங்களும் சருமமும் கழிவுப்பொருள்களை அகற்றி விலக்காவிட்டால், உடம்பில் விஷம் பரவிவிடும். வேர்வைச் சுரப்பிகளிலிருந்து சதா சர்வ காலமும் வேர்வை வந்துகொண்டே இருக்கிறது. உஷ்ணமும் தேகப்பயிற்சியும் இவ்வாறு வெளிப்படும் வேர்வையின் அளவை அதிகமாக்குகின்றன. உடம்பு நன்றாக வேர்க்கும்படியாகத் தினந்தோறும் போதுமான அளவுக்குத் தேகப்பயிற்சி செய்வது நல்லது. அதனால், சருமம் ஆரோக்கியமாக இருந்து, தன் காரியத்தை ஒழுங்காகச் செய்வதுடன் இரத்தமும் சுத்தமாக இருக்கும்.

தேக ஆரோக்கியம் வேண்டுவோர் நோய் அணுகாமல் இருக்க அடிக்கடி குளிக்கிறார்கள். இந்தக் குளியல் சருமத்தோடு ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் அழுக்கை நீக்குவதுடன், நோய் உண்டாக்கும் கிருமிகள் பலவற்றையும் அப்புறப்படுத்திவிடும். இக் கிருமிகள் இருப்பது தெரியாமல் இருக்கலாம். வியர்வைச் சுரப்பிகள்

வெளியே தள்ளும் கழிவுப்பொருள்களை குளியல் கழுவிப் போக்கி விடுகிறது.

உடம்பைச் சுத்தம் செய்ய வெந்நீரும் சோப்பும் உபயோகிப்பது மிக நல்லது. குளிர்ந்த நீரிலே குளித்துவிட்டுத் துண்டால் உடம்பை நன்றாகத் துடைத்துவிட்டால், சுறுசுறுப்பு வெகு ஜோராக உண்டாகும். ஜலதோஷமும் மற்ற நோய்களும் எளிதில் அணுக மாட்டா. குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வதற்கு ஏற்ற நேரம் காலை வேளை தான்.

நோயாளிகளை அன்றாடம் குளிப்பாட்டிவிட வேண்டும். அப்பொழுது தான் சருமத்தில் வந்து சேரும் கழிவுப்பொருள்கள் அகற்றப்படும். தினந்தோறும் குளிப்பாட்டினால் பெரும்பாலான நோயாளிகள் விரைவில் குணமாகி எழுந்துவிடுவார்கள். சரியான முறையில் குளிப்பாட்டும் பட்சத்தில், சளி பிடித்துக்கொள்ளும் என்று பயப்படத் தேவை இல்லை. தண்ணீர் வெதவெத வென்று இருக்க வேண்டும். முதலில் வலக் கரத்தை நன்றாகக் கழுவித் துடைத்துவிட்டு துணியைப் போட்டு மூடிவிட வேண்டும். பிறகு இடது கரத்தைக் கழுவித் துடைத்து மூட வேண்டும். அதன் பிறகு மார்புக்கு வர வேண்டும். இந்த வண்ணம் உடம்பு முழுவதையும் கழுவிச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

இந்தச் சருமத்துக்கு எத்தனையோ வேலைகள். இதற்கும் நம் தேக ஆரோக்கியத்துக்கும் தேகப் பொலிவுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. இதனை நாம் நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். அடிக்கடி குளித்து இதன் வெளிப்புறத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதுடன், புகையிலை முதலிய நச்சுப் பொருள்களை உபயோகிக்காமல் இதன் உட்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மயிரின் வேருக்கருகில் எண்ணெயைச் சுரப்பிக்கும் சின்ன சுரப்பி இருக்கிறது. இதிலிருந்து சருமத்தின் மேற்பரப்புக்கு வரும் எண்ணெய் அது வறண்டு வெடித்துப் போகாமல் காக்கிறது. மயிரையும் அது பளபளப்பாக வைத்துக்கொள்ளும். தலைமயிரை நன்றாக வைத்துக்கொள்வதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்று அதனைத் தினந் தவறாமல் நன்றாகப் பிரஷ் கொண்டு வாரி விடுவதாகும். தலைமயிரில் உள்ள தூசியையும் எண்ணெய்ப் பசையையும் போக்க அவ்வப்பொழுது வெந்நீரால் கழுவ வேண்டும்.

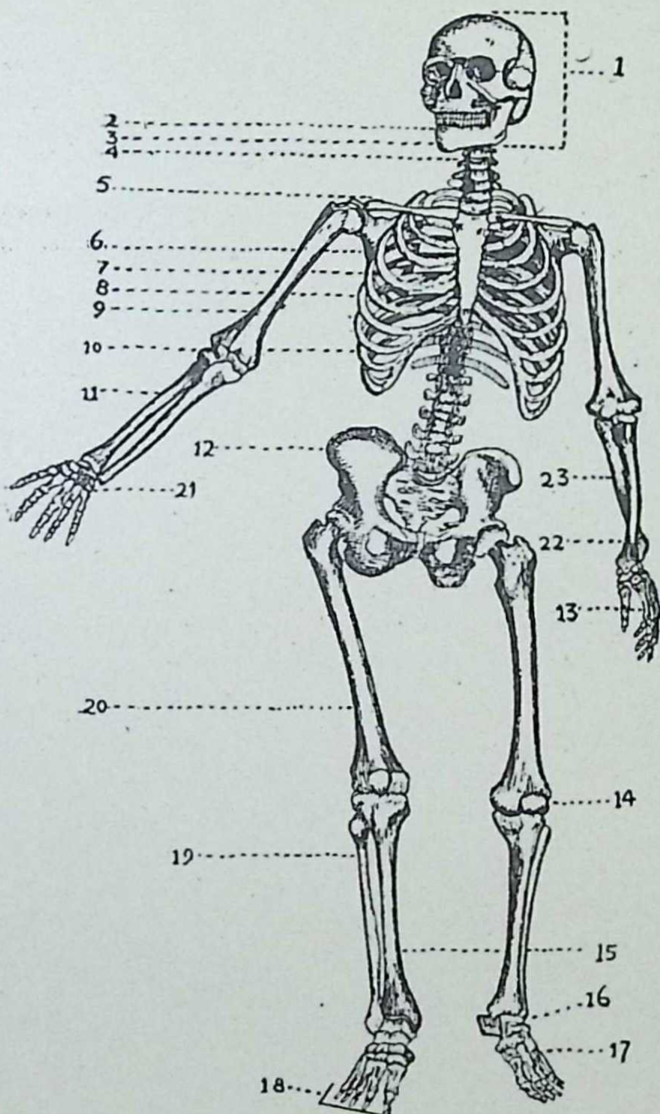
அத்தியாயம் 9

எலும்புகளும் தசைகளும்

எலும்புகள்

அடுத்த பக்கத்தில் உள்ளது மானிட தேகத்தின் எலும்புக்கூட்டின் படம். மனித எலும்புக்கூட்டில் இருநூற்றுறு எலும்புகள் இருக்கின்றன. சிறு குழந்தையின் எலும்புகள் மிக்க மிருதுவாக இருக்கும். எனவே அவைகள் கோணலாகாதபடி கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறந்த குழந்தையை எப்பொழுதும் ஒரே பக்கமாகப் படுக்க வைத்திருந்தால், தலை உருவழிந்து விகாரமாகிவிடும். நெற்றி ஒரு பக்கம் புடைத்துக்கொண்டு முன்னல் நிற்கும்; மறு பக்கம் தட்டையாகிவிடும். சிசுவைச் சில மணி நேரம் ஒரு பக்கமாகப் படுக்க வைத்து, பிறகு இன்னொரு பக்கமாக மாற்றிப் போட வேண்டும். பள்ளிக்கூடத்தில் குழந்தைகளுக்கு என்று உள்ள ஆசனங்களில் முதுகைச் சாய்த்து உட்கார முதுகுச் சட்டம் இருத்தல் அவசியம். இந்த ஆசனங்கள் அவர்கள் கால்கள் தரையில் நன்ருகப் படும் வண்ணம் தாழ்ந்து இருக்க வேண்டும். முதுகுச் சட்டம் இல்லாத, உயரமான ஆசனங்களில் அமர்வதால் பல குழந்தைகளுக்கு முதுகு கூனல் முதுகாகிவிடுகிறது.

சிறு குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக் குறைவுக்கும் அவர்கள் எலும்புகள் சிறுத்துப் பலமற்றிருப்பதற்கும் காரணம் சரியான உணவு கொடாதது தான். எலும்பை வளர்க்கும் உணவுகளை அவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். கோதுமை, பட்டாணி, அவரை, மொச்சை, துவரை, பச்சைப் பயறு, தினை, பால் போன்றவைகள் இத்தகைய உணவு வகைகள்.



எலும்புகள்

1. மண்டை ஓடு. 2, 3 தாடை எலும்புகள். 4. பிடரி அச்சும், பிடரி எலும்பும். 5. காறை எலும்பு. 6 தோள்பட்டை. 7, 8, 10 விலா எலும்புகள். 9. புய எலும்பு. 11. ஆரை எலும்பு. 12. இடுப்பு எலும்பு. 13. விரல் எலும்புகள். 14 முழங்காற் சில். 15. குதிரைமுக எலும்பு. 16 கணைக்கால் எலும்புகள். 17. பாத எலும்புகள். 18. கால் விரல் எலும்புகள். 19. பின் கால் எலும்பு. 20. துடை எலும்பு. 21. மணிக்கட்டு எலும்புகள். 22. முழங்கை எலும்பு. 23. ஆரை எலும்பு.

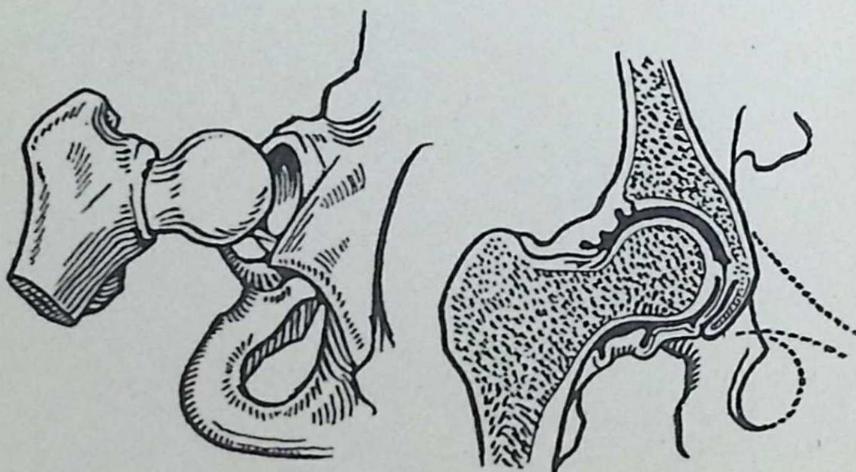
இரண்டு எலும்புகள் சேர்ந்து மூட்டு உண்டாகிற இடத்தில் அவை பலமான இணைத் தசைகளால் ஒன்றுடன் ஒன்று பிணைக்கப் பட்டிருக்கின்றன. மூட்டுக்களை அதி வேகமாய்த் திருப்பும் போது சில சமயம் இந்தப் பிணைப்பு தளர்ந்துவிடும். இதைத் தான் சுளுக்கு என்கிறோம்.

எலும்பு சில சமயங்களில் ஒடிந்துவிடுகிறது. ஒடிந்த எலும்பைச் சரியாகப் பேணி வந்தால், முறிந்த மரக் கிளை தானாகவே ஒன்று சேர்வது போல், அதுவும் ஒன்று கூடிவிடும்.

சுளுக்கு, எலும்பு முறிவு இவற்றுக்கான சிகிச்சையை 41-ஆம் அத்தியாயத்தில் காண்க.

மூட்டுக்களைப் பாதுகாத்தல்

உடம்பில் உள்ள மூட்டுக்களில் இரத்த ஓட்டம் அத்தனை தாராள மாய் இருக்காது. மூட்டின் குருத்தெலும்பை நெருங்குவதற்கு முன்னரே இரத்தக்குழாய்கள் அருகிப் போகின்றன. சுமை தாங்கும் மூட்டாக இருந்துவிட்டால் கட்டாயம் அப்படித் தான் இருக்கும். மூட்டுக்களுக்கு ஊட்டம் அளிப்பது ஒரு திரவம். இதை மூட்டுத்



இடுப்பு எலும்பும், தொடை எலும்பும்.

தொடை எலும்பு இடுப்பு எலும்பில் பொருந்தியிருத்தல்
(எலும்புப் புரையில் தெரிவது மச்சை.)

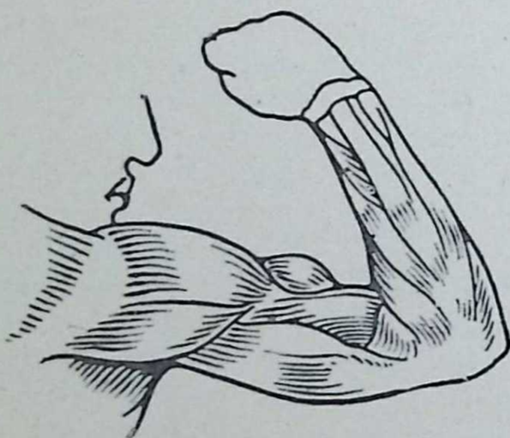
திரவம் என்கிறார்கள். இத் திரவம் மூட்டை வழவழப்பாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. உதாரணமாக, கால் அசையும் போது முழங்கால் மூட்டில் இந்தத் திரவம் பரவும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, கை கால் அவயவங்களை வேண்டும் அளவுக்கு நாம் ஆட்டி அசைப்ப தில்லை. அசைத்தாலும் அவைகள் அசையத் தக்க முழு அளவுக்கு அசைப்பதில்லை. விளைவு இந்த மூட்டுக்கள் மூட்டுத் திரவத்திலிருந்து கிடைக்கக் கூடிய ஊட்டத்தை முழுமையாகப் பெறுவது கிடையாது. எடுத்துக்காட்டாக, தோள்பட்டை மூட்டின் மேல் பகுதியில் பலருக்கு வலி காணுகிறது. இதற்கு என்ன காரணம்? கையை நன்றாக, மேலே நீட்டாமல் நாட் கணக்கில் இத் தேக உறுப்புக்குத் தேவையான பயிற்சியைக் கொடுக்காதது தான். மற்றுமோர் உதாரணம் இடுப்பு மூட்டு. இதையும் வேண்டும் அளவுக்கு இயக்குவது கிடையாது.

சரி, இப் பிரச்சினைக்கு என்ன விதாயம்? விதாயத்தைச் சுலப மாக ஊகித்துவிடலாம். கால் கைகளை நன்றாக, முழு அளவுக்கு நீட்டி மடக்கி, இயக்கித் தினந்தோறும் பயிற்சி தர வேண்டும். கடுமையான கசரத்து செய்ய இயலாதவர்கள் கூட இதைச் செய்யலாம். முதலில் விரல்களையும் மணிக்கட்டையும் அசைக்க வேண்டும். பிறகு முழங்கையையும் புஜத்தையும் முடியும் விதம் எல்லாம் அசைத்து இயக்க வேண்டும். தோள்பட்டை மூட்டு நம் விசேஷ கவனத்துக்கு உரியது. கையை நன்றாக மேலே உயர்த்தி, முன்னும் பின்னுமாகத் தாழ்த்தி, ஏற்றி இறக்க வேண்டும். எந்த அளவுக்கு ஏற்றவும் இறக்கவும் இயலுமோ அந்த அளவுக்குச் செய்ய வேண்டும். இதே பயிற்சியைக் காலுக்கும் கொடுக்க வேண்டும். இடுப்பு மூட்டின் இயக்கத்திலும் விசேஷ கவனம் இருத்தல் அவசியம். பிறகு தலைக்குப் பயிற்சி. முடியும் அளவுக்கு வாயை நன்றாகப் பல தடவைகள் திறந்து திறந்து மூடி, தாடையின் அசைவுக்கு ஆதார மாய் உள்ள வாய் மூட்டை வழவழப்பாகச் செய்ய வேண்டும். இது ஆனதும் கழுத்தை முதலில் ஒரு பக்கமும் பிறகு அதன் எதிர்ப் பக்கமும் திருப்ப வேண்டும். அதன் பிறகு முன்னால் சாய்த்து இப்படியும் அப்படியும் பக்கவாட்டில் அசைக்க வேண்டும். இது மாதிரி முடிந்த விதமெல்லாம் தலையை அசைக்க வேண்டும். இந்தப் பயிற்சி சுகமான பயிற்சி; தசைகள் ஓர் இதமான உணர்ச்சி பெறும் மூட்டுக்கள் நன்னிலையில் இருக்கும். இந்தப் பயிற்சிகள் மூட்டுக் களைச் சென்றே ஏற்பட்டிருப்பினும் மூட்டுக்களோடு தசைநார்களும் நலமும் பலமும் பெறும்.

தசைகள்

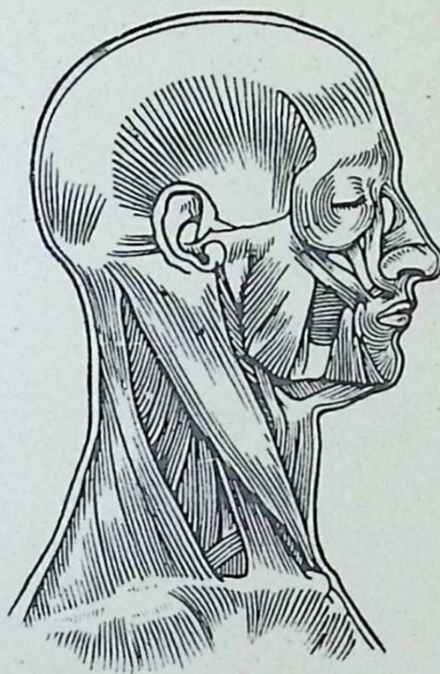
சருமத்துக்கு அடியில் உள்ள சதையின் பெரும் பகுதி தசை தான். உயிருள்ள தசை சிவப்பாய் இருக்கும், மாட்டு இறைச்சியிலும் ஆட்டு இறைச்சியிலும் உள்ள சிவந்த பகுதி யெல்லாம் தசை தான். நம் தேகத்தில் ஐந்நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட தசைகள் இருக்கின்றன. இத் தசைகள் அளவிலும் உருவிலும் வேறுபட்டுள்ளன. படத்தில் இருக்கிற தசைகளைப் பார்த்தால், சில உருண்டும், சில நீண்டும், சில குறுகியும், சில பருத்தும், சில சிறுத்தும் இருப்பதைக் காணலாம்.

கால் கைகளையும் இதர தேக உறுப்புக்களையும் இயக்குவதே தசைகளின் வேலை. நடக்கும் போது தான் இந்தத் தசைகள் வேலை





கைத் தசைகள்



கழுத்திலும் தலையிலும் உள்ள தசைக ர்

செய்கின்றன என்பது கிடையாது. நிற்கும் போது கூட இவைகள் தொழிலாற்றுகின்றன. பல தசைகள் சுருங்குவதால் தான் நம்மால் நிமிர்ந்து நிற்க முடிகிறது. அனேகம் பேர்கள் நிற்கும் போதும் உட்காரும் போதும் முதுகுத் தசைகளைத் தளர்த்திவிடுகிறார்கள். இதனால் முதுகு கூனிப் போய், தோள்கள் முன்னுக்குச் சரிந்துவிடுகின்றன. உடம்பு விகாரப்படுகிறது. அத்துடன், மார்புக்கூட்டின் சுவர்கள் நுரையீரல்களை அழுத்த, தாராளமாக மூச்சுவிட முடிவதில்லை. நாற்காலியில் அமர்ந்திருக்கும் போதும் சரி, சாய்வு மேஜையின் மீது புத்தகத்தை வைத்துப் படிக்கும் போதும் சரி, உடம்பு நேராய் நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும். நிற்கும் போது நிமிர்ந்து நேராக நிற்க வேண்டும். வயிறு துருத்திக்கொண்டிராமல் உள் அடங்கி இருக்க வேண்டும். இதற்கு இடுப்பு வளைவை நிமிர்த்த வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால், மார்பு விரிந்து நிற்கும். தோள்கள் பின்வாங்கி விம்மி நிற்கும்.

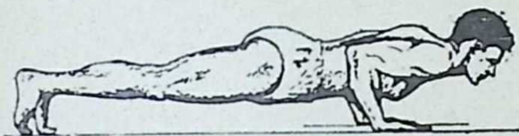
நிமிர்ந்து நிற்பது பற்றியும் நிமிர்ந்து உட்காருவது பற்றியும் எத்தனை சொன்னாலும் அது மிகையாகாது. நல்ல உணவினால்

இரத்தத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள நாம் எவ்வளவோ முயலலாம்; ஆனால் தவறான முறையில் நிற்கவும் உட்காரவும் பழகி விட்டால், இரத்தக்குழாய்களில் நெருக்கம் உண்டாகி, உயிரளிக்கும் இரத்தம் உடம்பின் சகல பகுதிகளுக்கும் போக முடியாமல் தடை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இதனால் ஆரோக்கியம் கெடுவது நிச்சயம். எனவே குழந்தைகள் எப்பொழுதும் நிமிர்ந்து உட்காரும்படியாகவும் நிமிர்ந்து நிற்கும்படியாகவும் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நல்ல முறையில் வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைக்குச் சரியான முறையில் உட்காரவும் சரியான முறையில் நிற்கவும் இயற்கையாகவே வந்துவிடும்.

உடற்பயிற்சியின் அவசியம்

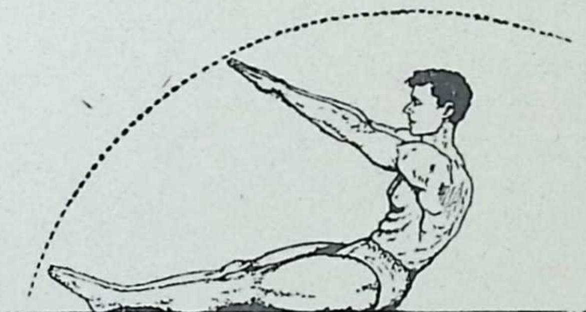
உடம்பு உரம் பெற்று ஆரோக்கியத்தோடு இருக்க வேண்டுமானால் உடற்பயிற்சி மிக அவசியம். உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, இதயம் வேகமாய்த் துடிக்கிறது, இதனால் உடம்பின் சகல பாகங்களுக்கும் அதிக இரத்தம் கிடைக்கிறது. உடற்பயிற்சி செய்யும் போது அதிகமாகச் சுவாசிக்கிறோம், இதனால் உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் பிராணவாயு ஏராளமாகக் கிடைக்கிறது. தசைகளுக்குப் பயிற்சி இல்லாவிட்டால், புத்தி மந்தப்பட்டுப் போகும். ஞாபகசக்தி நன்றாய் இருக்கவும் சுறுசுறுப்பாய்ப் படித்துப் பாடங்களை விரைவில் கற்கவும் விரும்பினால், நாள்தோறும் தசைகளுக்குப் பயிற்சி அளிப்பது அவசியம்.

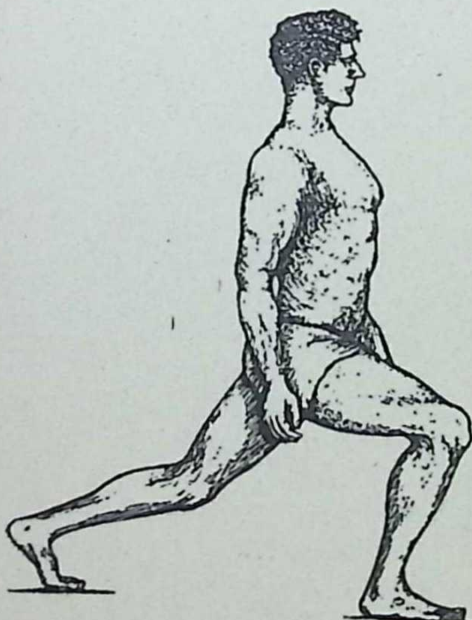
கொல்லன் கரம் பருத்துப் பலமாக இருப்பதற்குக் காரணம் அவன் எப்பொழுதும் அதை உபயோகிப்பது தான். மலைப் பகுதிகளில் கூலி வேலை செய்பவர்களின் கால்கள் பெரிதாய், வலுவாய் இருப்பதற்குக் காரணம் இவர்கள் அதிகம் நடப்பது தான். இதற்கு எதிரிடையாக, பள்ளி மாணவர்கள், தொழில் துறையில் உள்ளவர்கள் இவர்களில் பலருக்குக் கையும் காலும் உடம்பு முழுவதும் வளர்ச்சியின்றிப் பலம் குன்றி இருக்கின்றன. காரணம்? இவர்கள் சதா உட்கார்ந்துகொண்டே இருக்கிறார்கள்; கைக்கும் காலுக்கும் பயிற்சி கொடுப்பதில்லை. படித்தவர்களுக்குச் சரீர உழைப்பு கூடாது என்றும் கூலி வேலைக்காரர்கள் தான் கையால், மெய்யால் பாடுபட்டு உழைக்க வேண்டும் என்றும் பலர் எண்ணுகிறார்கள். இப்படி எண்ணுவது பெருந் தவறு. சரீர உழைப்பு கவுரவமும் கண்ணியமும் வாய்ந்தது. வயது வந்த ஆண்களுக்கும் சிறு



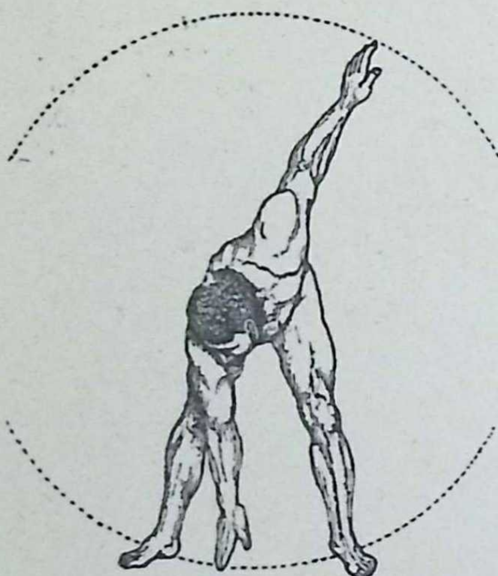
படம் 1. கால் விரல்களைக் கீழ் ஊன்றி உள்ளங்கைகளைத் தரையில் அமர்த்திக்கொண்டு இடுப்பை வளைக்காமல், கைகளை மட்டும் மெல்ல வளைத்து, உடலைத் தரையை நோக்கித் தாழ்த்தவும். பின் புஜங்கள் நேராக நிற்கும் வரையில் உயர்த்த வேண்டும்.

படம் 2. சமதரையில் கைகளைப் பின்னால் நீட்டி, மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ளவும். பின்பு கைகளையும் தலையையும் உயர்த்தி, உட்காரும் நிலைக்கு வந்து, கால் விரல்களைக் கை விரல்களால் தொட வேண்டும். கால்கள் எப்பொழுதும் நேராக இருக்க வேண்டும்.

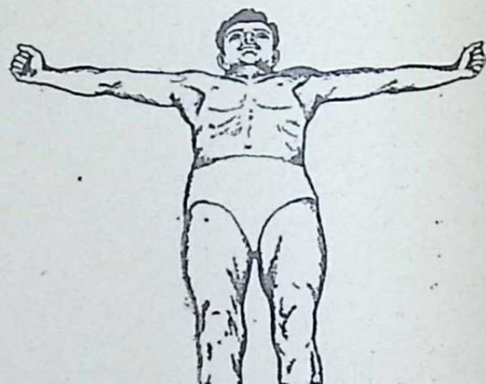




படம் 3. கைகளை பக்க வாட்டில் தொங்க விட்டுக்கொண்டு, வலது காலை முன்னால் தள்ளி, உடல் பாரத்தை அதன் மேல் செலுத்தவும். இடது கால் பின்னால் தள்ளப்பட்டிருக்க வேண்டும். இப்படி கால்களை மாற்றி மாற்றிச் செய்க.



படம் 4. தோள் பயிற்சி. கால்களை விரித்து, இரண்டு கைகளும் கால்களுக்கு இடையில் மத்தியில் தரையில் தொட வேண்டும். இடது கை கீழே இருக்கும் போது வலது கையும், வலது கை கீழே இருக்கும் போது இடது கையும் உயர்த்தி, பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.



படம் 5. மார்புப் பயிற்சி. மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு இரண்டு கைகளையும் உயர்த்தி மார்புக்கு நேராகக் கொண்டு வர வேண்டும். பின்பு தாழ்த்துக. கைகளைத் தாழ்த்தும் போது உள் மூச்சு வாங்க வேண்டும். கைகள் பழையபடி மார்புக்கு மேலே வருமளவும் மூச்சு விடக் கூடாது.

பையன்களுக்கும் தேகப்பயிற்சி அவசியமாயிருப்பது போலவே வயது வந்த பெண்களுக்கும் சிறுமிகளுக்கும் அது அவசியம். உரமற்றுக் ''கொள, கொள'' வென்று மிருதுவாக இருக்கும் தசைகள் படைத்தவர்கள் வெட்கித் தலை குனிய வேண்டும்.

இந்த உடம்பைப் படைத்த இறைவனுக்கு இது நோயின்றிப் பலமாய் இருக்க இன்னது தான் வேண்டும் என்பது தெரியும். ஆதலால் உடம்பைப் போஷிக்க உணவை ஏற்படுத்தினதோடு, இவ்வுணவைப் பெற மனிதன் பாடுபட்டு உழைக்க வேண்டும் என்றும் விதித்துவிட்டான்.

பல வகையான தேகப்பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. தோட்ட வேலை, தச்சு வேலை முதலிய சாதாரண வேலைகள் மிகச் சிறந்த தேகப்பயிற்சிகள். உலவுவதும் ஓடுவதும் நீந்துவதும் கூட நல்ல பயிற்சிகள் தான்.

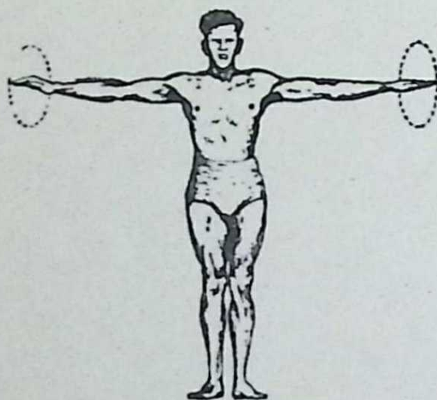
பள்ளிக்கூடங்களில் குழந்தைகள் சாய்வு மேஜையண்டை நெடு நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதால் அவர்களுடைய சுவாசம் மந்தமடைகிறது. மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது மிகக் குறைவாகத் தான் காற்று உட்புகுகிறது. இதயம் மெதுவாகத் துடிப்பதால் மனம் மந்தமாகி, அவர்களால் நன்ருகப் படிக்க முடிவதில்லே. இடை நடுவில் சற்று நேரம் மைதானத்தில் சென்று ஆடி ஓடிக் குதித்து விளேயாடும்படி ஆசிரியர்கள் அவர்களுக்கு அனுமதி தர வேண்டும். அத்துடன் நில்லாமல், காலேயில் இரண்டொரு தடவையும் மாலேயில் இரண்டொரு தடவையும் கை கால்களே நீட்டி மடக்கும் தேகப் பயிற்சியும் சுவாச அப்பியாசங்களும் செய்ய அவர்களே பழக்க வேண்டும். இந்த அப்பியாசங்கள் இதயத்தை வேகமாகத் துடிக்கச் செய்து, சுவாசத்தின் அளவையும் வேகத்தையும் அதிகப்படுத்து கின்றன. இதனுல் புத்தியும் முன்னேக் காட்டிலும் சுறுசுறுப்பாக வேலே செய்கிறது.

வலிமை தரும் பயிற்சிகள்

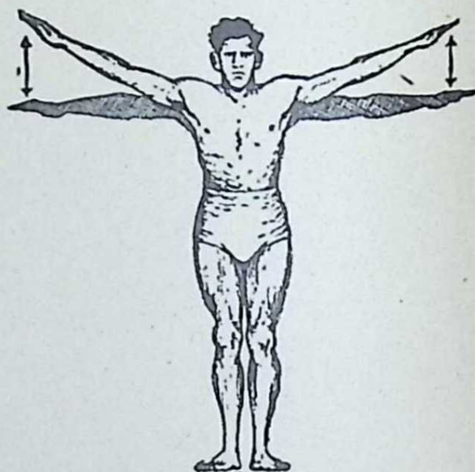
இங்கு கூறப் பெறும் பயிற்சிகள் ஒவ்வொன்றும் நேராக நிற்கும் நிலேயிலிருந்து தொடங்குகிறது. அதாவது குதிகால்கள் சேர்ந்தும் முன்கால்கள் சற்றே விலகியும் இருக்க வேண்டும். இடுப்பு வரை உடம்பு நேராக இருக்க வேண்டும். இடுப்புக்கு மேலுள்ள பாகம் லேசாக முன்னுல் சாய்ந்திருக்க வேண்டும். தோள்கள் நேராய் இருக்க, கைகள் சாதாரணமாகத் தொங்க வேண்டும். முதல் மூன்று ஆரம்பப் பயிற்சிகளும் மிகச் சுலபமானவை. முதலாவது, பக்கவாட்டில் கைகளே உயர்த்தி, தோளோடு சமநிலேயில் வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு நேராகத் தலேக்கு மேல் கொண்டு போகவும்; அதன் பிறகு கீழே கொண்டு வரவும். இரண்டாவது, கைகளேத் தூக்கி, முழங்கைகள் பின்னுல் இருக்க, கைகளே இடுப்பில் வைக் கவும்; பிறகு மெல்லத் தாழ்த்தவும். மூன்ருவது, கைகளே மீண்டும் உயர்த்தி, முழங்கைகளேப் பின்னுல் வீசி, கழுத்தின் பின்புறத்தில் விரல் நுனிகளேப் பொருத்தவும். இவற்றைப் பல தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.

மற்ற பயிற்சிகளேப் பின்குறித்தவாறு செய்க:

முதல் பயிற்சி: படத்தில் கண்டபடி பக்கவாட்டில் கைகளே நீட்டுங்கள். உள்ளங்கைகளே மேல் பக்கமாக வைத்துக்கொண்டு, கைகளே எவ்வளவு தூரம் கொண்டு போக முடியுமோ அவ்வளவு



படம் 1



படம் 2

தூரம் கொண்டு போங்கள். இந் நிலையில் இருந்து கொண்டு 1-முதல் 10 வரை எண்ணுங்கள். ஒவ்வொரு எண்ணைச் சொல்லும் போதும் கைகளை விறைப்பாக வைத்துக்கொண்டு, 12 அங்குலக் குறுக்களவு வைத்து வட்டமாகச் சுழற்றுங்கள். கைகளைப் பத்து முறை சுழற்றுங்கள். *(1-ஆம் படம் பார்க்க.)*

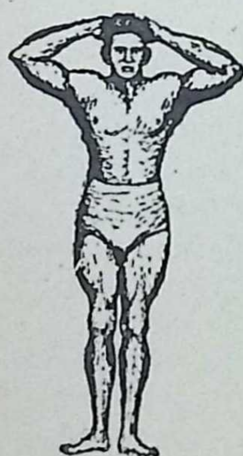
இரண்டாவது பயிற்சி: முன் சொன்ன மாதிரி கைகளைத் தூக்கித் தோள்களுக்குச் சமநிலையில் வைத்துக்கொள்ளவும். சுவாசத்தை நன்ருக உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்டே கைகளை நாற்பத்தைந்து டிகிரி மேலே தூக்கவும். அதே சமயம் குதிகால்களை உயரத் தூக்கி, முன்னங்கால்களில் நிற்கவும். பிறகு மூச்சை மெல்ல வெளியே விட்டுக்கொண்டே பழைய நிலைக்கு வரவும். அதாவது கால்கள் தரையில் சாதாரணமாகப் பதிந்திருக்க, கைகள் பக்கவாட்டில் சமமாக நீட்டப்பெற்றிருக்க வேண்டும். கைகளை நாற்பத்தைந்து டிகிரிக்கு மேல் தூக்கக் கூடாது. கீழே கொண்டு வரும் பொழுது சமநிலையைக் கடந்து கீழே வந்துவிடாமலும் பார்த்துக் கொள்ளவும். *(2-ஆம் படம் பார்க்க.)*

மூன்ரும் பயிற்சி: பழையபடியே கைகளைப் பக்கவாட்டில் தூக்கி, சமநிலையில் வைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு முழங்கையை மடக்கி, மோதிர விரல்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று தொட, கையைக் கழுத்தின் பின்புறத்தில் வைக்கவும். முழங்கைகள் பின்ஞல் வீசப்பட்டிருக்க வேண்டும். இந் நிலையில், இடுப்பிலிருந்து உடம்பை முடியும்

அளவுக்கு முன்னுல் மெதுவாக வளைக்க வேண்டும். பிறகு திரும்பவும் பழைய நிலைக்கு வந்து, பின்னுல் வளையவும். திடீர், திடீர் என்று இவற்றைச் செய்யாமல், மெதுவாக, சீராகச் செய்ய வேண்டும். முன்னுல் குனிந்து மறுபடியும் நேர்நிலைக்கு வரும் இந்தப் பயிற்சியை ஐந்து தடவைகள் செய்யலாம். (3-ஆம் படம் பார்க்க.)

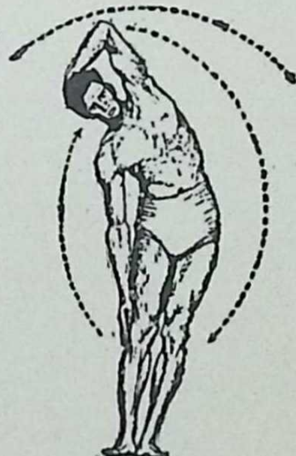
நான்காம் பயிற்சி: முன் போல் கைகளைத் தோளுக்குச் சமநிலையில் பக்கவாட்டில் நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்க, இடது கையை மேலே உயர்த்தவும். அதே சமயம் வலது கையைக் கீழே தாழ்த்த வேண்டும். இப்பொழுது இடது கை தலைக்கு மேல் நீட்டப்பட்டும் வலது கை இடுப்பை ஒட்டி நேராகவும் இருக்கும். பக்கவாட்டில் இடுப்பிலிருந்து உடம்பு வளைய வலது கை வலது காலைத் தொடும்; இடது கை அரைவட்டமாக வளைந்து, தலையைச் சுற்றிக்கொண்டு, வலது காதைத் தொட வேண்டும். பிறகு பழைய நிலைக்கு வரவும். இதே மாதிரி கையை மாற்றிச் செய்யவும். அதாவது இடது கையை இடது காலோடு ஒட்டியிருக்க, வலது கை தலையைச் சுற்றி அரைவட்டம் போட்டுக்கொண்டு, இடது காதைத் தொட வேண்டும். இப்படி ஐந்து முறைகள் செய்யவும். (4-ஆம் படம் பார்க்க.)

ஐந்தாம் பயிற்சி: (அ) முன் சொன்ன மாதிரி கைகளை நீட்டவும். இடது காலை வலது காலிலிருந்து பன்னிரண்டு அங்குலம் தள்ளி





படம் 3



படம் 4



படம் 5



படம் 6

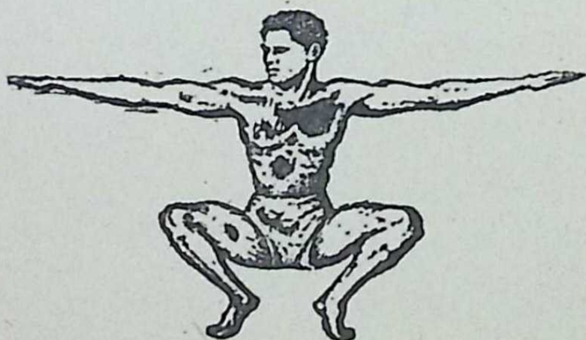
வைக்க. முழங்கைகளை வளைத்து, விரல்களை மூடி, அக்குளுக்குள் வைக்கவும். இப்பொழுது தலை பின்னால் வளைய, கண்கள் மேல் நோக்கிய வண்ணம் இருக்க வேண்டும். தலையைப் பின்னால் வளைக்கையில் சுவாசத்தை நன்றாக உள்ளே இழுத்து, முன் இருந்த நிலைக்கு வரும் போது மூச்சை வெளியே விடவும். (5-ஆம் படம் பார்க்க.)

(ஆ) உடனே, உள்ளங்கை கீழே நோக்கி இருக்க, கைகளை முன்னால் நீட்ட வேண்டும். இடுப்பை முன்னால் வளைத்து, கைகளை நீட்டிய நிலையில் கீழே இறக்கிப் பின்னால் முடிந்த மட்டும் கொண்டு போக வேண்டும். கண் பார்வை எதிரில் இருக்க வேண்டும். குனியும் போது மூச்சை வெளியே விட்டு, நிமிரும் போது மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்கவும். இம் முழுப் பயிற்சியையும் (அ-வில் உள்ளதையும் ஆ-வில் உள்ளதையும்) ஐந்து தடவை செய்யவும். (6-ஆம் படம் பார்க்க.)

ஆறுவது பயிற்சி: பாதங்களுக்கிடையே பன்னிரண்டு அங்குலம் இடைவெளி இருக்கும்படி வலது காலை நகர்த்தவும். பிறகு

கைகளைத் தோள் நிலைக்குச் சமமாக உயரத் தூக்கவும். முழங்கால்களை வளைத்து, உடல் கனம் முழுவதும் கால் விரல்களில் வந்து சாரும் படியாகக் குதிகால் வரை உடம்பைத் தாழ்த்தவும். இடுப்புக்கு மேல் உள்ள பாகம் கூடும் அளவுக்கு நேராக இருக்க வேண்டும். இப் பயிற்சியைப் பத்துத் தடவை செய்யவும். (7-ஆம் படம் பார்க்க.)

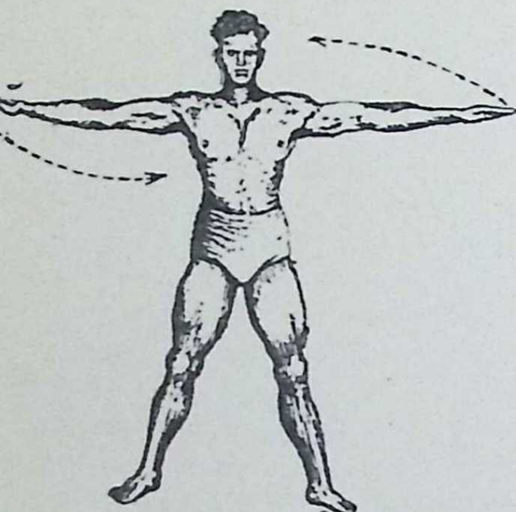
ஏழாம் பயிற்சி: முன் போல் கைகளைத் தோள் நிலைக்குச் சமமாகப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும். பிறகு கைகளைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, விரல்களைக் கோத்துக்கொள்ளவும். இந் நிலையில் கைகள் செவிகளைத் தொட்டுக்கொண்டு இருக்கும். விரல்களைக் கோத்தபடியே கைகளால் தலைக்கு மேல் சுமார் இரண்டடி குறுக்களவு உள்ள வட்டம் சுற்ற வேண்டும். இடுப்புக்கு மேல் அசைவு இருக்கலாம். இதை ஐந்து தடவை செய்யவும். இன்னும் ஐந்து முறை முன் சுற்றியதற்கு எதிராகச் சுற்றவும். கூடிய மட்டும் இடுப்புக்கு மேல் உள்ள பகுதி தான் வளைய வேண்டும் என்பது கவனத்துக்குரியது. (8-ஆம் படம் பார்க்க.)

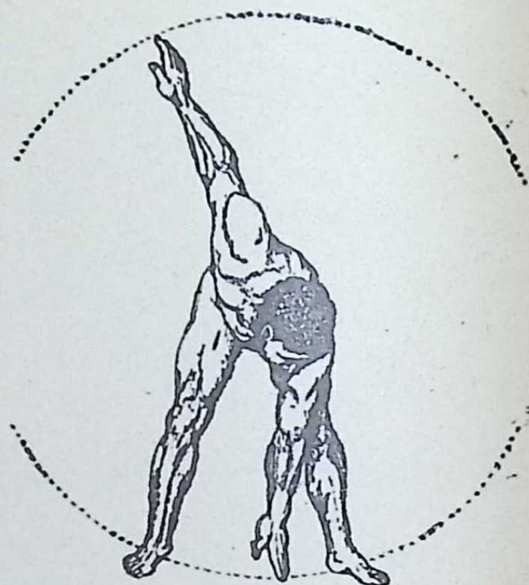


படம் 7



படம் 8

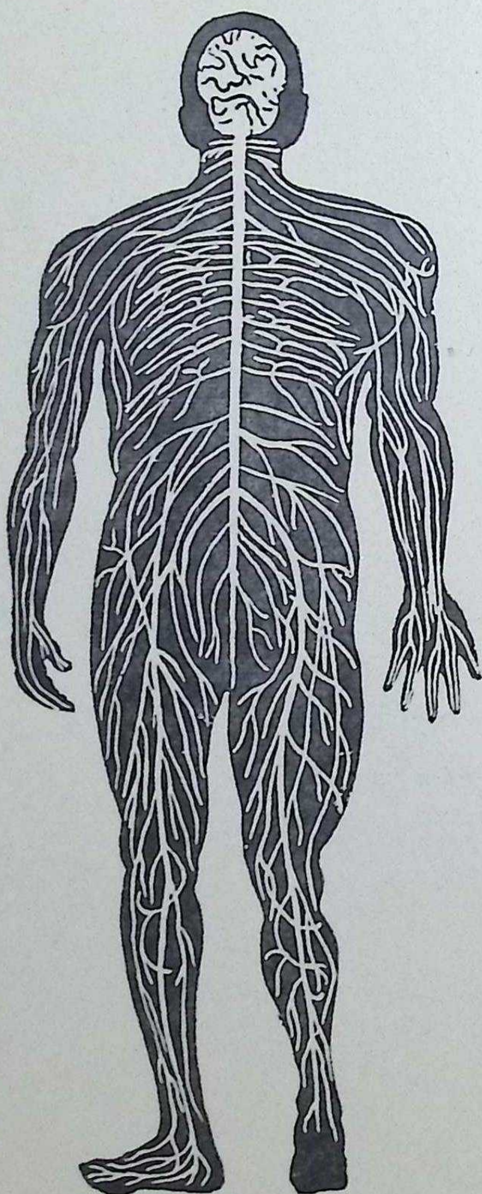

படம் 9


படம் 10

எட்டாவது பயிற்சி: (அ) வலது காலைப் பன்னிரண்டு அங்குலம் அகற்றி வைத்து நின்றுகொள்ளவும். கைகளைத் தோளுக்குச் சம நிலைக்குப் பக்கவாட்டில் நீட்டி, இடுப்பிலிருந்து உடம்பை இடது பக்கம் திருப்ப வேண்டும். இந் நிலையில் முகம் இடது பக்கம் திரும்பி யிருக்கும்; வலது கை முன்னாலும் இடது கை பின்னாலும் நேராக நீட்டிக்கொண்டிருக்கும். (9-ஆம் படம் பார்க்க.)

(ஆ) இந் நிலையில் இடுப்பிலிருந்து உடம்பை வளைத்து, வலது கையால் இரண்டு கால்களுக்கும் இடையில் தரையைத் தொடவும். வலது கை இப்படிக் கீழே இறங்கும் போது, இடது கை மேலே உயர வேண்டும். இதைச் செய்ய வலது முழங்காலை லேசாக வளைப் பது அவசியம். இந்த மாதிரி காலை அகல வைத்து, உடம்பை வலது பக்கம் திருப்பி, முன்னால் நீட்டிய இடது கரத்தால் தரை யைக் குனிந்து தொட வேண்டும். இது மாதிரி செய்ததும், முதலில் இருந்த நிலைக்கு ஒவ்வொரு தடவையும் வந்துவிடவும். இப் பயிற்சியை நன்ருகப் பழகிய பிறகு அ-வில் சொன்னதையும் ஆ-வில் சொன்னதையும் ஒன்று சேரச் சேர்த்துச் செய்யலாம். முதலில் வலது பக்கம்; பிறகு இடது பக்கம் என்று மாற்றி மாற்றிச் செய் யவும். முழுப் பயிற்சியையும் பத்துத் தடவை செய்ய வேண்டும். (10-ஆம் படம் பார்க்க.)

ஒன்பதாவது பயிற்சி: தோள் நிலேக்குச் சமமாகக் கைகளேத் தூக்கவும். பிறகு கைகளேத் தலேக்கு மேல் உயர்த்தி நேராக நிறுத்தவும். பிறகு உடம்பு இடுப்புக்கு மேல் முன்னுல் வளேய, கைகள் கீழே வந்து, தொடையைத் தாண்டிக்கொண்டு பின்னுல் போய், கூடிய மட்டும் உயர வேண்டும்; ஐந்தாவது பயிற்சியில் உள்ளது போல் (படம் 6). முன் பக்கம் இடுப்பை வளேக்கும் போது தலே நிமிர்ந்தும் கண்கள் முன்னுல் நோக்கியும் இருத்தல் வேண்டும். மீண்டும் உடம்பைப் பழைய நிலேக்குக் கொண்டு வந்து—அதாவது கைகள் மேலே நிற்கும் நிலேக்குக் கொண்டு வந்து—நிற்க வேண்டும். பிறகு தோளின் சமநிலேக்கு அவற்றை இறக்க வேண்டும். அதன் பிறகு உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்க, கைகளேயும் தோள்களேயும் பின்னுல் தள்ள வேண்டும். மறுபடியும் கைகளே மேலே தூக்கி முன் சொன்ன மாதிரி செய்யவும். இந்த முழு அப்பியாசத்தையும் ஐந்து முறைகள் செய்யவும்: உடல் முன்னுல் வளேயும் பொழுது, சுவாசத்தை வெளியேவிட வேண்டும்; நிமிர்ந்து நிற்கும் போது மூச்சை நன்ருக உள்ளே இழுக்க வேண்டும்.



நரம்பு மண்டலம்

அத்தியாயம் 10

நரம்பு மண்டலம்

நமது உடம்பில் பல உறுப்புக்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வோர் உறுப்புக்கும் தனித் தனி வேலை உண்டு. உதாரணமாக, இரைப்பை உணவை ஜீரணம் செய்கிறது. சிறுநீரகங்கள் விஷத்தன்மையுள்ள கழிவுப்பொருள்களை அப்புறப்படுத்துகின்றன. சருமம் உடம்பின் உஷ்ணத்தை ஓர் ஒழுங்கில் வைக்கிறது. இதயம் இரத்தத்தைச் சுழன்றோடச் செய்கிறது. ஒவ்வோர் உறுப்பும் தனக்குரிய வேலையை வேண்டும் அளவுக்குச் சரியான நேரத்தில் செய்வதுடன் மற்ற உறுப்புக்களுடன் இசைந்து ஒத்துழைக்கவும் வேண்டும். இல்லையேல் உடம்பு நோயுறும்.

உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களும் உரிய நேரத்தில் சரியான முறையில் வேண்டும் அளவுக்கு வேலை செய்யப்பண்ணுவதே நரம்பு மண்டலத்தின் வேலை.

மூளையும் தண்டுவடமும்

மூளையும் தண்டுவடமும் நரம்பு மண்டலத்தின் இரண்டு முக்கியமான பிரிவுகள். மூளை மண்டை ஓட்டுக்குள்ளே பத்திரமாக வைக்கப்பட்டுள்ளது.

மூளையின் இரண்டு பக்கங்களிலிருந்தும் நரம்புகள் கிளம்பி வந்து அதன் அடிப் பாகத்தில் ஒன்று சேர்ந்து, பின்னர் பக்கம் மாறிக் கீழே போகின்றன. இவற்றின் சேர்க்கையைத் தான் தண்டு வடம் என்கிறோம். நரம்புகள் இவ்வாறு பக்கம் மாறுவதை நன்றாக நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடம்பின் வலது பாகத்தை மூளையின் இடது பாகமும், உடம்பின் இடது பாகத்தை மூளையின் வலது பாகமும் இயக்கி நடத்துவதற்கு இது தான் காரணம்.

இந்த நரம்புகள் தலையின் அடிப் பகுதியில் உள்ள துவாரம் வழியாகக் கீழே புகுந்து, முள் எலும்புகளால் ஆன முதுகுத்தண்டுக்குப் பின்னால் ஓடுகின்றன. தண்டுவடம் முதுகின் முள் எலும்புகளிலிருந்து நீட்டி வளைந்திருக்கும் எலும்புக்குழாய்க்குள் பத்திரமாய் இருக்கிறது. இந்தக் குழாய்க்கு மேல் ஓர் எலும்புப் போர்வை உள்ளது. முதுகெலும்பை மேலும் கீழுமாகத் தொட்டுத் தடவிப் பார்த்தால் இதனை உணரலாம்.

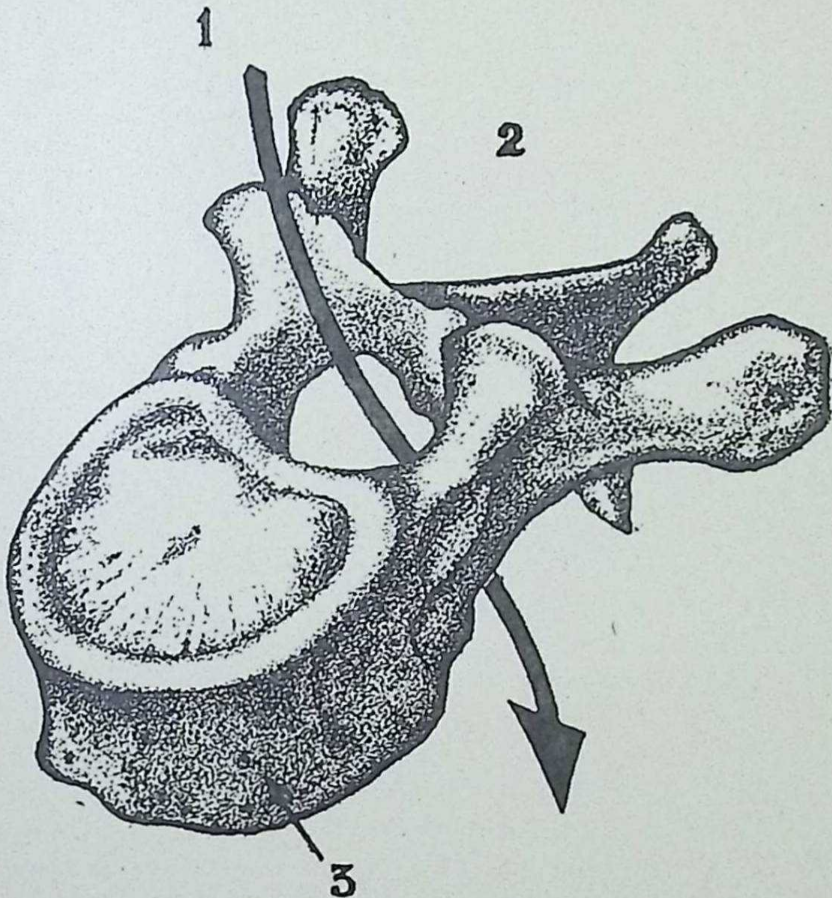
தண்டுவடத்திலிருந்து கிளம்பும் நரம்புகள் பாதுகாப்பான எலும்புப் போர்வையிலுள்ள இடுக்குகள் வழியாகத் தேகத்தின் பிற பாகங்களுக்குப் போகின்றன. இந் நரம்புகள் பகுப்புண்டு, பகுப்புண்டு பலப் பல கிளைகளாகி, உடம்பு முழுவதும் பரவிக்கொள்ளுகின்றன. இவைகள் தசைகளை இயக்குகின்றன; இவைகள் தான் செய்திகளைச் சுமந்து செல்லுகின்றன. பகுப்புண்டு, பகுப்புண்டு சின்னஞ் சிறிதாகப் போகிறதே இந்த நரம்பு, இதன் மிகச் சிறிய பாகம் கண்ணுக்குத் தெரியாத அளவுக்கு நுண்மையாய் இருக்கும். ஏதாவது நரம்பு ஒன்றைப் பாதிக்காமல், அதன் மூலம் மூளைக்குச் செய்தி எட்டாமல், உடம்பின் எந்தப் பகுதிக்கும் ஊறு செய்வது என்பது இயலாத காரியம்.

மூளை, தண்டுவடம் இவற்றின் வேலை

மாகாணத்தின் முக்கிய பட்டணத்தில் இருந்து கொண்டு ஆட்சி புரியும் கவர்னரைப் போன்றவை இந்த மூளையும் தண்டுவடமும். உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் செல்லுகின்ற நரம்புகள் நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு முக்கிய பட்டணத்துக்கும் செல்லுகிற தந்திக் கம்பிகளைப் போல் உள்ளன. இன்ன பட்டணத்தில் இன்னது நடக்கிறது என்று தந்தி மூலமாகக் கவர்னருக்குச் செய்தி வந்து சேருகிறது. உடனே கவர்னர் அந்தப் பட்டணத்து அதிகாரி இன்னது செய்ய வேண்டும் என்று பதில் தந்தி கொடுக்கிறார்.

உடம்பின் பல பாகங்களிலிருந்தும் சமாச்சாரத்தைப் பெறுவதுடன் செய்திகளை அனுப்பித் தசைகளை இயங்கப் பண்ணுகிறது மூளை. உதாரணமாக, நாம் நடக்க விரும்பும் போது, காலையும் பாதங்களையும் அசைக்கக் கால் தசைகளுக்குக் கட்டளை இடுகிறது.

உயிர் வாழ்வின் கேந்திரம் இந்த மூளை. விருப்பு வெறுப்புக்கள் இங்கே தான் உருவாகின்றன; சிந்தனையும் உணர்ச்சியும் இங்கே தான் உண்டாகின்றன. தீர்மானமும் திட்டமும் வடிவெடுப்பது இங்கு தான். உடம்பின் பெரும்பாலான செயல்களை ஆளுவதும்



முதுகெலும்பின் ஒரு முள்ளெலும்பு: தண்டுவடத்தின் நிலையைக் காட்டுகிறது

1. தண்டுவடம் செல்லும் துவாரம்; 2. 2-க்குக் கீழே நீட்டிக்கொண்டிருக்கும் பகுதியைத் தண்டுவடத்தின் பின்பக்கத்தில் கையை வைத்து உணரலாம்; 3. முள்ளெலும்பின் உடல்.

குறிப்பு: மூளையின் இரு பக்கத்திலிருந்தும் நரம்பு நார்கள் கிளம்பி, மூளையின் அடிப்புறத்தில் சேர்ந்து, பின்னர் பக்கம் மாறி, தண்டுவடமாகக் கீழே இறங்குகின்றன. நரம்புகள் இவ்வாறு பக்கம் மாறுவதை நினைவில் நன்றாக இருத்திக்கொள்ள வேண்டும். தேகத்தின் இடது பக்கம் மூளையின் வலது பக்கத்தாலும், தேகத்தின் வலது பக்கம் மூளையின் இடது பக்கத்தாலும் ஆளப்படுவதற்கு இது தான் காரணம். மூளையின் வலதுபுறம் தாக்கப்பட்டால், தேகத்தின் இடதுப் பக்கமும், மூளையின் இடதுபுறம் தாக்கப்பட்டால் தேகத்தின் வலப் பக்கமும் பாதிக்கப்படுவதும் இக் காரணத்தினால் தான்.

இந்த மூளை தான். சில காரியங்கள் மூளைக்கு உட்படாமல் தாஞகவே நிகழுகின்றன. உதாரணமாக, இதயம் மூளையின் உத்தரவு இன்றியே சதா காலமும்—விழிப்பிலும் உறக்கத்திலும் துடித்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. ''இப்படி வேலை செய்'' என்று இந்த இதயத்துக்கு உத்தரவு போட முடியாது. ''சரி, வேலை செய்தது போதும்; நிறுத்து'' என்றும் கட்டளையிட முடியாது. இவ் விஷயத்தில் இதயம் மாதிரி தான் இரைப்பையும் சிறுகுடலும். சுவாசம் தன்ஞலேயும் இயங்கும்; நம் இஷ்டத்துக்குக் கட்டுப்பட்டும் இயங்கும். உதாரணமாக, நீரில் மூழ்கியிருக்கும் போதோ, காற்றை உட்கொள்வது கெடுதல் என்று நினைக்கும் போதோ, மூச்சை அடக்கிக்கொண்டுவிடலாம். ஆஞல் உறங்கும் போது, நம் இஷ்டத்தைச் சார்ந்து நில்லாமல் சுவாசம் தாஞகவே இயங்குகிறது.

மூளையின் ஆட்சிக்குள் உட்படாமல் தாஞகவே நிகழ்பவை மறிவினைகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. ஊசியின் கூரான முனை குத்திவிடுகிறது; அல்லது சூடான ஸ்டவ்வில் கையைத் தவறுதலாக வைத்துவிடுகிறோம். உடனே ''சடக்'' கென்று அதை எடுத்துவிடுகிறோம். மூளைக்குச் சேதி போய், அங்கிருந்து உத்தரவு வந்து, ஸ்டவ்வை விட்டுக் கையை எடுப்பதென்றிருந்தால், அதற்குள் கை தீய்ந்துபோய்விடும். இத்தகைய நிலைமையில் மறிவினை நிகழ்கிறது. கையைச் ''சடக்'' கென்று எடுத்துவிடுகிறோம். சின்ன காயத்தோடு போச்சு! . . . ஆமாம், வாஸ்தவத்தில் என்ன நிகழ்கிறது? கையைச் சுடுகிறது என்கிற செய்தி உணர்ச்சி நரம்புகள் வழியாகத் தண்டுவடத்துக்கு எட்டுகிறது. அங்கேயே செய்கை நரம்புகளுக்கு உத்தரவு பிறந்துவிடுகிறது. இந்த நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட தசைகளுக்குக் கட்டளை அனுப்புகின்றன. அதன் பேரில் கையை எடுத்தாகிறது. நடக்கிறது இது தான்.

பாதுகாக்கும் முறை

தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் திடமாக, ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் நரம்புகள் ஆரோக்கியமாய் இருக்கும். நரம்புகள் நல்ல நிலையில் இருக்க, நல்ல உணவும் சுத்தமான காற்றும், தூக்கமும், உடம்புக்குப் பயிற்சியும், மனதுக்கு நல்ல பழக்கங்களும் தேவை.

அத்தியாயம் 11

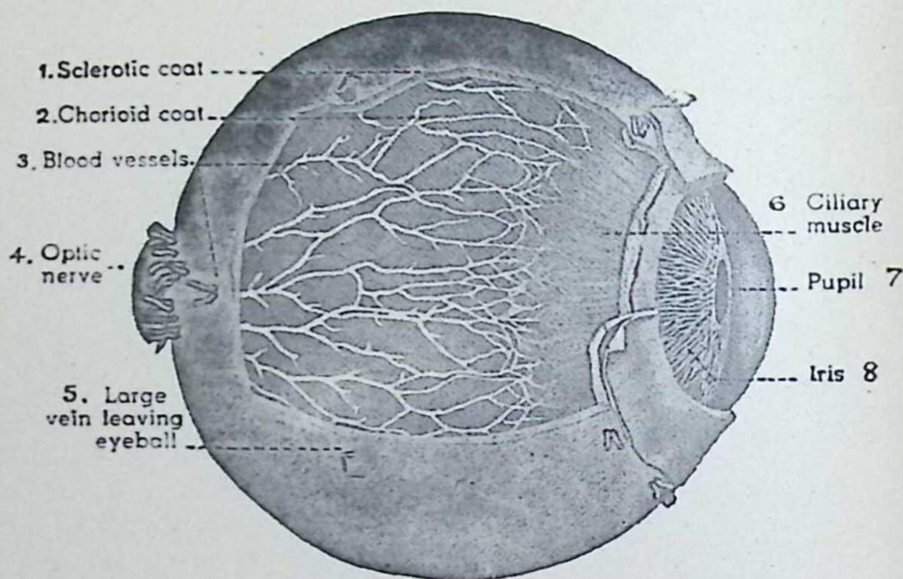
கண்ணும் காதும்

கண் ஓர் அற்புதமான உறுப்பு. நாம் பார்க்கும் ஒவ்வொரு பொருளையும் அது படம் பிடிக்கிறது. இவ்வாறு உருவாகும் படத்தைப் பற்றிக் கண்ணில் உள்ள நரம்புகள் மூளைக்குத் தெரிவிக்கின்றன. கண்ணுக்கு ஆபத்து உண்டாவது மிக எளிது. அதனால் தான் மண்டையின் முன் பாகத்தில் உள்ள இரு குழிகளில் அமைக்கப்பட்டு, இமையாலும் இமை ரோமங்களாலும் இந்தக் கண்கள் நன்றாகப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

கண்களின் பாதுகாப்பு

குழந்தையின் கண்களை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். (18-ஆம் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டிருக்கும் போதனைகளைக் கவனிக்கவும்.) குழந்தை தூங்கும் போது, அதன் கண்களின் மேல் ஈக்கள் உட்கார்ந்து, அவற்றில் நோய்த் தொற்று ஏற்படாத வண்ணம் அதனைச் சிறிய கொசுவலை கொண்டு மூட வேண்டும்.

குழந்தைகள் படிக்கிற பள்ளிக்கூடத்து அறைகள் போதுமான வெளிச்சமுள்ளனவாய் இருக்க வேண்டும். அவர்களுக்கென்று ஏற்பட்டுள்ள பெஞ்சுக்கள் உட்காரும் போது கால் தரையில் நன்றாகப் படிந்திருக்கும் வண்ணம் தாழ்ந்திருக்க வேண்டும். நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து வாசிக்கும் போது மேஜை, சாய்வு மேஜை இவற்றின் மேல் உள்ள புத்தகம் மாணவனின் கண்ணிலிருந்து ஓர் அடி தூரம் இருக்கும்படி அந்த மேஜையும் சாய்வு மேஜையும் தாழ்வாக இருப்பது அவசியம். படிக்கும் பாட புத்தகத்திலுள்ள அச்செழுத்துக்கள் பெரிதாகவும் தெளிவாகவும் இருக்க வேண்டும்.



கண் அமைப்பு

1. ஸ்கிளிரசச் சவ்வு; 2. கோராய்டு சவ்வு; 3. இரத்தக்குழாய்கள்; 4. பார்வை நரம்பு; 5. கண்விழியினின்று புறப்படும் பெரிய சிரை; 6. சிலியாத் தசை; 7. கண்மணி; 8. ஐரிஸ்.

சின்ன அம்மையோ செங்காய்ச்சலோ வைசூரியோ கண்டு சொஸ்த மடைந்த குழந்தையைச் சில வாரங்களுக்குப் பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்பக் கூடாது. ஏனெனில் படிப்பதால் அக் குழந்தையின் கண்களும் தேகத்தின் இதர பாகங்களும் பலஹீனப்பட்டிருக்கும்.

காயம் படாமல், நோய் அணுகாமல் கண்ணைப் பாதுகாக்க வேண்டுமானால், முன்னர் சொன்னவற்றோடு பின்வரும் விதிகளையும் கவனமாக அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

1. குறைந்த வெளிச்சத்தில் புத்தகத்தைப் படித்தலும் நுட்ப மான சித்திரத் தையல் போன்ற வேலைகளைச் செய்தலும் கூடாது.

2. படிக்கும் போது, வெளிச்சத்துக்கு நேர் எதிரில் உட்காரக் கூடாது, வெளிச்சம் பின்பக்கத்திலிருந்து தோளைக் கடந்து கொண்டு வந்து, புத்தகத்தில் விழும்படியாக உட்காருதல் நல்லது.

3. படிக்கும் போதும் சரி, உற்றுப் பார்த்துக் கவன மாகப்பண்ண வேண்டிய வேலைகளைச் செய்யும் போதும் சரி, இடையிடையே கண்ணுக்கு ஒய்வு தருவது நலம். இதற்காக,

இரு கண்களையும் சில விநாடி நேரம் மூடிக்கொள்ளலாம். அல்லது சற்று நேரம் ஜன்னல் வழியாகத் தொலைவில் இருக்கும் வானத்தை யாவது அருகில் இருக்கும் பச்சைப் பசும் தாவரங்களையாவது பசேல் என்ற புல்லையாவது பார்க்கலாம்.

4. தூசியோ வேறு ஏதாவதோ கண்ணில் விழுந்துவிட்டால் கண்ணைக் கசக்கக் கூடாது. உப்புத் தண்ணீரில் சில சொட்டுக்களை விட்டுக் கண்ணைக் கழுவி அதனை வெளியேற்ற வேண்டும். உப்புத் தண்ணீர் இல்லை யென்றால், கொதிக்க வைத்து ஆறிய சுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

5. பிறர் உபயோகிக்கும் துவாலை, சோப்பு, கை கழுவும் தொட்டி போன்றவற்றை உபயோகிக்காது இருத்தல் நலம். உபயோகிக்கும் பட்சத்தில் அவர்களுக்கு கண் நோய் இருந்தால் அந் நோய் பற்றிக்கொள்ளக் கூடும்.

புகை கண்ணுக்கு மிகக் கெடுதல். சமையல் அறையில் புகை போக்கி இல்லை யென்றால், வீடு முழுவதும் புகை நிறைந்துவிடும். இப் புகை கண் உறுத்தலை உண்டாக்கும். கொஞ்சம் செலவு பண்ணி, ஒரு புகைபோக்கியைக் கட்டிவிட்டால், இந்தக் கஷ்டம், இந்தத் தீங்கு இருக்காது.

காதைப் பாதுகாத்தல்

சகல விவரமும் கண்டுள்ள காதின் படம் ஒன்றைக் கவனித்துப் பார்த்தால், காது முப்பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருப்பது தெரிய வரும். வெளியில் தெரிவது வெளிச் செவி. இது புனல் மாதிரி இருந்து ஒலிகளைச் சேர்த்து நடுச் செவிக்கும் உட்செவிக்கும் அனுப்பு கிறது. நடுச் செவியிலிருந்து ஒரு சிறிய குழாய் தொண்டைக்குச் செல்லுகிறது. ஜலதோஷம் பிடித்து, மூக்கிலும் தொண்டை யிலும் சளி கட்டிக்கொண்டிருக்கும்போது, தொண்டையும் இந்தக் குழாயும் வீங்கிப் போகின்றன. இந்த வீக்கத்தால் நடுச் செவிக் குழாய் அடைபடுகிறது. தற்காலிகமாகக் காது கேளாமல் போவ தற்கு உள்ள காரணங்களில் இதுவும் ஒன்று.

நடுச் செவிக்குழாய் நோயுறும் போது, நடுச் செவியும் நோயுறு கிறது. அதில் சீழ் வைத்து, காது வலிக்கத் தொடங்கும். செவிப் பறையை அழுத்தி அது கிழிந்துபோகும் அளவுக்குச் சீழ் சேர்ந்து விடுவதும் உண்டு. இந் நிலையில் காதில் சீழ் ஒழுகத் தொடங்கும். இதற்குப் பரிகாரம் 34-ஆம் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

காதைக் கவனிக்கும் விஷயத்தில் கீழ்க்கண்ட முக்கியமான சங்கதிகள் நம் கவனத்துக்குரியவை:

1. காதில் உள்ள குறும்பி மிக்க உபயோகமானது. இது மிகக் கசப்பாய் இருக்கும். எனவே எந்தப் பூச்சியும் காதுக்குள் நுழையாது. தப்பித் தவறி, அகஸ்மாத்தாய் நுழைந்தால் தான் உண்டு. மற்றபடி நுழையவே நுழையாது. ஆகையால் குறும்பியைச் சுரண்டியாவது தோண்டியாவது எடுக்கலாகாது. இது கடினமாகி, காது மந்தப்பட்டுப் போனுல், 34-ஆம் அத்தியாயத்தில் கூறியுள்ள முறைப்படி இதனை எடுத்துவிடலாம். காதில் உள்ள ரோமங்களும் வெகு முக்கியமானவை. தூசியும் பூச்சியும் காதுக்குள் நுழையாமல் இவைகள் தடுத்துவிடுகின்றன. கத்தி போட்டு இவற்றை எடுக்க நாவிதனை அனுமதிக்கலாகாது.

2. காதுக்குள் ஏதாவது ஒரு சிறிய பூச்சி புகுந்துவிட்டால், அதை எடுப்பதற்குச் சிறந்த வழி இது தான்: நல்லெண்ணெயையாவது வேறு சுத்தமான எந்த எண்ணெயையாவது காய்ச்சிக் காதில் வார்க்க வேண்டும். எண்ணெயை ஊற்றினதும் பூச்சி உள்ளே செத்துப்போகும்; சாகாமல் உயிர் தப்பிவிட்டால், வெளியே வரும். அது காதுக்குள்ளேயே இறந்துவிட்டால், பீச்சாங்குழல் கொண்டு வெந்நீரைக் காதுக்குள் பீச்சி, அதை வெளியே எடுத்துவிடலாம்.

3. மூக்கை வேகமாகச் சிந்தக் கூடாது. சிந்தினல் மூக்கிலும் தொண்டையிலும் உள்ள கிருமிகள் நடுச் செவிக்குழாய்க்குள் புகுந்து காதைச் செவிடாக்கிவிடலாம்.

4. குழந்தையைக் காதில் ஒருபோதும் அறையக் கூடாது. அறைந்தால் காதுக்கு ஊறு ஏற்பட்டு, கேளாமல் போனுலும் போய்விடும்.

அத்தியாயம் 12

மதுபானமும் புகையிலையும்

மது ஓர் உணவுப் பொருள் அல்ல. பதார்த்தங்கள் சிதைந்து கெடுவதால் உண்டாகும் பொருள் அது. கோதுமை, சோளம், ஓட்ஸ், பார்லி, அரிசி, திராட்சை, கள், பதனி முதலியவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. திராட்சை ரசத்தைப் புளிக்க வைக்கும் ஈஸ்ட் சத்து பழத்திலும் தானியத்திலும் உள்ள மாவையும் சர்க்கரையையும் மதுவாக மாற்றிவிடுகிறது. ஒயின், உஸ்கி, பிராந்தி, ஜின், பீர், கள் இவை எல்லாவற்றிலும் மது இருக்கிறது.

மது மிகக் கொடிய விஷம்; உடலையும் மனசையும் சீரழித்துக் குலைக்கும் பொல்லாத விஷம். இதன் விஷ வேகத்துக்கு மத்திய நரம்பு மண்டலம் தான் முதல் பலியாகும். குடிகாரன் போதை மிஞ்சித் தள்ளாடித் தடுமாறுவதற்கு வெகு நேரத்துக்கு முன்னரே அவன் மூளை ஒழுங்கு தவறிவிடும்; ஞாபக சக்தியும் சிந்தனை ஆற்றலும் சிதைந்து போகும். வேகமாகச் செய்ய வேண்டியதை வேகமாகச் செய்ய இயலாது. செய்யும் காரியத்தை ஒழுங்காகவும் செய்ய முடியாது. மதுவைச் சிறிதளவு அருந்தினாலும் போதும்; தசைகளும் நரம்புகளும் மந்தப்பட்டுப் போய்விடும். இதனால் தான் மோட்டார் கார் ஓட்டுகிறவர்களும் ஆகாய விமானம் ஓட்டுகிறவர்களும் கொஞ்சம் கூட மது அருந்தக் கூடாது என்கிறது. ஒரு பாட்டில் சாப்பிட்டால் கூடப் போதும்; தூரத்தைச் சரியாகக் கணிக்க இயலாது; நரம்புத் தசைகளும் மந்தப்பட்டுப் போகும்; புத்தி நிதானம் கெட்டுவிடும். நிறைய குடித்துவிட்டால், இவர்களுக்கு ஓர் அலட்சிய பாவம் வந்துவிடும். காரணம் என்ன தெரியுமா? இந்த மதுபானம் ஆற்றலையும் திறமையையும் குறைத்தாலும், அதே சமயம் ஒரு நம்பிக்கையைப் பிறப்பித்து, சுறுசுறுப்பும்

உத்சாகமும் வந்துவிட்டதாகவும் அதனுல் காரியத்தை நன்ருக, செவ்வையாகச் செய்ய முடியும் என்றும் எண்ணப்பண்ணிவிடுகிறது.

மது உள்ளே புகுந்ததும் இரத்தம் நிறைய ஓடிச் சருமத்தில் ஒரு செம்மை படரும். இதற்குக் காரணம் சருமத்துக்கு அருகில் உள்ள இரத்தக்குழாய்களே இந்த மது விரிவடையச் செய்துவிடுவது தான். இதனுல் உடம்பில் ஒரு கதகதப்பு உண்டாகும். தண்ணீரில் நின்றுகொண்டு துணி துவைக்கும் வண்ணுர்கள் மது அருந்துவது இக் காரணத்தால் தான். உடம்பு கதகதவென்று இருப்பதாக அவர்கள் நினைப்பு. ஆனுல் உண்மையில் என்ன நடக்கிறது? நிறைய இரத்தம் சருமத்துக்கு ஓடி வந்து, குளிர்ந்து போவதால் உடம்பின் உஷ்ண நிலை இறங்கிவிடுகிறது!

புத்தி நிதானத்தைக் குலைத்து, மன ஒழுங்கையும் உள் அடக்கத் தையும் சிரழித்துவிடுகிறது மதுபானம். கெட்டு, கொடும் செயல் கள் செய்கிறவர்கள் அவற்றைச் செய்யும் முன்னர் மது அருந்து கிருர்கள். அருந்திய மது நல்லது, கெட்டது தெரியாமல் அவர்களே அடித்துவிடுகிறது. மதுபானப் பழக்கத்தால் வாலிபர்கள் பாபச் செயல்களில் இறங்குகிருர்கள். தங்களே அடக்கி ஆண்டு நன்னெறி யில் நடக்க விரும்புவோர் போதை ஊட்டும் எல்லாப் பான வகை களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

மதுபானத்தால் இரைப்பை, கல்லீரல், இரத்தக்குழாய்கள், சிறுநீரகம், நரம்பு மண்டலம் இவற்றுக்கெல்லாம் பெருங் கேடு உண்டாகிறது. நோயை எதிர்க்கும் ஆற்றலும் குறைந்து போகிறது; முக்கியமாக நிமோனியா, க்ஷயரோகம் போன்ற நுரையீரல் வியாதி களே எதிர்க்கும் ஆற்றல் குறைகிறது.

மதுவைத் தவிர்ப்பவர்கள் வாழ்வது போல் அத்தனே காலம் மதுப் பழக்கம் உள்ளவர்கள் வாழ்வது கிடையாது என்பது இன்ஷ் யூரன்ஸ் கம்பெனிகள் தரும் புள்ளி விவரங்கள் காட்டுகின்ற உண்மை.

குடிப் பழக்கத்தை நிறுத்தும் விதம்

இந்தக் கெட்ட பழக்கத்தை நிறுத்த முக்கியமாக வேண்டுவது இதை விட்டுவிட வேண்டும் என்கிற திடமான சங்கல்பம். கடவுளே வேண்டினுல் அவர் நிறைய மனேதிடம் தருவார். அதனுல் குடிக்க வேண்டும் என்கிற நப்பாசையை அடக்கி ஆண்டுவிடலாம்.

குடிக்கும் உண்ணுகிற உணவுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு என்று அறியப்பட்டுள்ளது. குடிப் பழக்கத்தை விட்டுவிட

விரும்புவோர் மாமிசத்தையும் மசாலா கலந்த உணவு வகைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். புகையிலையை உபயோகிக்கவே கூடாது. ஏனெனில் அதனுல் மதுபான இச்சை அதிகமாகிறது. பழங்களை நிறையச் சாப்பிட வேண்டும்; சுத்தமான தண்ணீர் நிறைய பருக வேண்டும்; காப்பி, தேநீர் கூடாது. தினமும் வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். வெந்நீரில் குளித்து முடித்ததும் உடம்பு முழுவதும் நன்ருக நனையக் குளிர்ந்த தண்ணீரைக் கொட்டி, உடனே உடம்பை வேகமாகத் துடைத்துவிட வேண்டும். கூடும் அளவுக்குத் திறந்த வெளியில் இருக்க வேண்டும். வியர்வை தாராள மாக வரும் வண்ணம் தேகப்பயிற்சி தினந் தினம் புரிவது அவசியம். வீட்டில் மதுபான வகைகள் ஒன்றும் இருக்கலாகாது. அவை விற்கும் இடத்துக்கும் செல்லலாகாது. கொடிய இப் பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும் என்று உண்மையிலேயே விரும்புவோர் மேலே கண்ட வற்றை அனுஷ்டித்தால் வெற்றி பெறுவது நிச்சயம்.

புகையிலை

புகையிலைப் பழக்கம் போல் உலக மக்களைப் பிணித்துள்ள கெட்ட பழக்கம் வேறென்றும் இல்லை. புகையாகவோ, பொடியா கவோ, மென்று சாருகவோ அல்லது நிக்கோட்டீன் தண்ணீரா கவோ—எந்த வடிவத்தில் அதைப் பயன்படுத்தினுலும் கெடுதல் தான். அதனுல் ''இந்த நன்மை உண்டு'' என்று ஒன்றையுமே சொல்ல முடியாது. உண்மை இப்படி இருக்க, உலகம் முழுவதும் இந்தப் புகையிலை உபயோகத்தில் இருக்கக் காரணம் என்ன? இது தான்: அதன் மயக்க சுகத்தை மக்கள் விரும்புகிருர்கள். மூளையையும் நரம்புகளையும் அப்பொழுதைக்குப் பரபரப்பு நீக்கிச் சாந்தப் படுத்திக் கவலை, களைப்பு, பசி, சிடுசிடுப்பு இவற்றினின்றும் தற்காலிக விடுதலை வழங்குகிறது. நாளா வட்டத்தில் ''இது கெடுதல்'' என்று மனசில் படும். ஆனுல் அப்பொழுது இப் பழக் கத்தை விட்டுவிடுவதென்பது சுலபமல்ல. இந்தக் கெட்ட பழக்கத் துக்குக் கொற்றடிமை ஆகிவிட்டவனுக்கு எப்படியாவது இதை விட்டுவிட வேண்டும் என்று நினைக்கக் கூட நெஞ்சு துணியாது!

புகையிலை ஒரு விஷம்

புகையிலையில் உள்ள நிக்கோட்டீன் மனிதனுக்குத் தெரிந்த கொடிய விஷங்களில் ஒன்று. கலப்பற்ற, சுத்தமான நிக்கோட்டீனில்

அரைத் துளி போதும் உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்க. ஏனெனில் இந்த நஞ்சுக்கு முறிமருந்து ஒன்றும் இல்லை. புகையிலையை முதன் முதலாக உபயோகிக்கும் போது, அருவருப்பும் கிறுகிறுப்பும் வாந்தியும் உண்டாகின்றன. உட்கொண்டு, உட்கொண்டு பழக்கப் பட்டதும் இவை யெல்லாம் மறைந்து போகின்றன. ஆனால் விஷம் உடம்பில் தொடர்ந்து ஏறிக்கொண்டேயிருக்கும். அதில் ஒரு சுக மயக்கம்! போதை ஊட்டும் மற்ற பொருள்கள் மாதிரியே புகையிலை யையும் அளவில் கூட்டிக்கொண்டே போக வேண்டும்; அப்பொழுது தான் அந்தச் சுகம் கிட்டும். இந்த மோசம் ஒருபுறம் இருக்க, இன்னும் பெரிய மோசம் இன்னொன்று இருக்கிறது. புகையிலை இல்லை யென்றால் ஆசாமி தவித்துப் போய்விடுவார்!

புகையிலையால் ஏற்படும் விளைவுகள்: எம்முறையில் பயன் படுத்தினாலும் – அதைப் புகைத்தாலும் சரி, மென்றாலும் சரி – அதில் உள்ள நிக்கோட்டீன் உடம்புக்குப் பெருங் கேடு செய்துவிடும். நரம்பையும் இரத்தக்குழாய்களையும் சீர்குலைத்துவிடும். அத்தோடு நேர் தொடர்பு கொள்ளும் வாய், உதடு இவற்றின் திசுக்களும் கெட்டுப் போகின்றன.

நரம்பைப் பாதிப்பதால் புகையிலையின் உபயோகம் ஒரு பழக்க மாகிவிடுகிறது. நரம்பின் முறுக்கைத் தளர்த்தி, பிறகு உடம்பில் ஒரு வேகத்தை உண்டாக்குகிறது. நெஞ்சு நெருக்குண்ணும் போது, நரம்பில் ஏறும் சூட்டைத் தணிக்க எதையாவது நாடு கிறார்கள். ஒரு சிகரெட்டைப் பற்ற வைத்து, அதன் மூலம் அந்த ஆறுதலைத்தேடுகிறார்கள். முதல் இழுப்பில் கொஞ்சம் நிக்கோட்டீன் உள்ளே போகும். கொஞ்சமானாலும் நரம்பைத் தளர்த்திவிட அது போதும். அதனால் சிகரெட்டை முழுவதும் குடித்து முடித்து விடுகிறார்கள், குடித்தது கூடத் தெரியாமல். ஒரு சிகரெட் குடித்து முடிந்ததும் உள்ளே சென்ற விஷம் இப்பொழுது வேகத்தைப் பிறப் பித்து. இன்னொரு சிகரெட்டை நாடப் பண்ணுகிறது. இவ்வாறு ஒரு சிக்கலில், சுழலில் வந்து மாட்டிக்கொண்டு விடுகிறார்கள். கெட்ட பழக்கம் கெட்டியாகப் பற்றிக்கொண்டு விடுகிறது.

வியவகாரம் இத்தோடு நிற்கிறதா? அது தான் இல்லை. புகை யுடன் உள்ளே புகுந்த தார் விஷமும் நிக்கோட்டீனும் மூச்சுக்குழல், நுரையீரல் இவற்றின் உட்புறங்களைப் பாதித்துப் புற்று நோய்க்கு வித்திடுகின்றன. இவ்வுண்மை சந்தேகத்துக்கு இடமின்றி உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. புகை பிடிக்காதவர்களைக் காட்டிலும் புகை பிடிப்பவர்களுக்குப் புற்று நோய் காண அதிக ஏது உண்டு என்று

மருத்துவ ஆராய்ச்சி தெரிவிக்கிறது. புகை பிடிக்கிறவர்களில் 10 பேருக்குப் புற்று நோய் கண்டால், புகை பிடிக்காதவர்களில் ஒருவருக்குத் தான் இவ் வியாதி காணுகிறது. ஆய்வுக்கூடத்துச் சோதனைகளும் புள்ளி விவரங்களும் நிரூபிக்கும் இவ்வுண்மை ஒன்றே போதும், புகையிலையை எவ்வடிவத்திலும் உபயோகிக்கலாகாது என்று ஒரேயடியாக ஒழித்துவிட.

புகையிலை போடுவதும் புற்று நோய்க்குக் காரணமாகிவிடும். வாயில் இருக்கும் புகையிலையில் உள்ள தார்ச் சத்தும் நிக்கோட்டீனும் வாய்த் திசுக்களைக் கெடுத்துவிடுகின்றன. புகையிலை போடுவோர்க்கு வாயில் புற்று நோய் அதிகமாகக் காணுவதற்கு இது தான் காரணம். புகையிலைத் தாரை முயலின் காதில் சற்று நேரம் வைத்து, அதற்குப் புற்று நோயை உண்டாக்கிவிடலாம் என்று சோதனைகள் காட்டுகின்றன.

இரத்தக்குழாய்களை இந்தப் புகையிலை வெகுவாகப் பாதிக்கிறது என்று மருத்துவ சோதனைகள் புலப்படுத்தியுள்ளன. நிக்கோட்டீன் மிகக் கொடிய விஷச் சத்து; அதன் வேகத்தில் இரத்தக்குழாய்கள் உடனே சுருங்கிவிடுகின்றன; ஒரு சிகரெட்டில் உள்ள விஷம், காலின் உஷ்ண நிலை 1.8 டிகிரி (சென்டிகிரேடு) குறையும் அளவுக்கு இரத்தக்குழாய்களைச் சுருங்கப் பண்ணிவிடுகிறது. வருத்தத்துக்குரிய இவ்வுண்மையை வயதேறியவர்களும் இரத்தக்குழாய் இறுக்கம் உள்ளவர்களும் சிறப்பாகக் கவனிக்க வேண்டும். இதனால் தமனிகள் ஒரேயடியாக அடைபட்டு ஸ்ட்ரோக் உண்டாகலாம்; மாரடைப்பு ஏற்படலாம்; அல்லது கால் அழுகிப்போய்விடலாம்.

கருப்பையில் வளரும் கருவை எந்த அளவுக்குப் புகையிலை பாதிக்கும் என்று திட்டமாகக் கூறுவது கடினம். இருப்பினும், கருவில் உருவாகும் போதே நிக்கோட்டீன் என்னும் மிகக் கொடிய விஷத்தால் சிசு பாதிக்கப்படுமே என்பதைச் சிகரெட் குடிக்கும் ஒவ்வொரு பெண்மணியும் நன்றாகச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் அன்னை சிகரெட் பிடித்தால், அவள் பாலில் போதை ஊட்டும் அளவுக்கு நிக்கோட்டீன் கலந்திருக்கும். வளர்ந்த மனிதன் தன் தேக எடையின் ஒவ்வொரு பவுண்டுக்கும் குழந்தை தாய்ப் பால் மூலம் பெறும் நிக்கோட்டீனை உட்கொண்டால், அவனுக்குத் தேக அசௌக்கியம் உண்டாகிவிடும். குழந்தைக்கு அது மாதிரி அசௌக்கியம் உண்டாவதில்லை; காரணம் பிறப்பதற்கு முன்னே புகையிலை விஷத்துக்குப் பழக்கப்பட்டுப் போவது தான். இதனால், சிகரெட் பழக்கம் உள்ள அன்னை

தனக்குத் தெரியாமலேயே தன் குழந்தைக்கு ஒரு கெட்ட பழக்கம் ஏற்பட அஸ்திவாரம் போட்டு விடுகிறுள். ஆகையால், அக் குழந்தை வெகு சீக்கிரம் புகை பிடிக்கத் தொடங்கிவிடும். இதைப் பார்த்ததும் அன்னைக்கே எரிச்சலும் வருத்தமும் பிறக்கும்.

புகையிலேப் பழக்கத்தை எவ்வாறு நிறுத்துவது?

பொல்லாத இப் பழக்கத்தை நிறுத்துவது என்பது கடினமான காரியம் தான். இதைச் சாதிக்க நிறைய மன உறுதி வேண்டும். தேவையற்ற கவர்ச்சிக்கு உட்படாதிருக்க புகையிலே இருக்கும் இடத்துக்குச் செல்லவே கூடாது. புகை பிடிப்பவர்களோடு பழகு வதும் உதவாது. பழக்கத்தை விட்டுவிடப் பழகும் காலத்தில் எத்தனையோ சோதனைகள் வரும். அவற்றை யெல்லாம் பொறுமை யைக் கடைப்பிடித்துச் சமாளிக்க வேண்டும். உள்ளேயிருந்தும் சோதனைகள் வரலாம்; வெளியில் தோழர்கள் மூலமும் வரலாம். ஊட்டம் தரும் உணவையும், நிறைய பழம் காய்கறி வகைகளையும் உண்டு, தேகப்பயிற்சியும் நிறைய செய்தால், புகையிலே மோகத் தைக் கட்டுப்படுத்திவிடலாம். ''செத்தாலும் சாவேன்; இந்த முயற்சியில் தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டேன்'' என்னும் அளவுக்கு நெஞ்சில் உறுதி நிலேத்து நிற்க வேண்டும். முயன்று இக் காரியத்தில் வெற்றி கண்டவர்கள் அதிக ஜாக்கிரதையாக இருப்பது அவசியம். ''எனக்காக, இந்த ஒரு தடவை மட்டும்'' என்று சிகரெட்டை நீட்டிக் கேட்டுக்கொள்ளும் நண்பர்கள் வார்த்தைக்கு இணங்கிவிடலாகாது. இணங்கினல், பிறகு இந்தக் கெட்ட பழக் கத்தை விட்டுவிடுவது அத்தனை சுலபமன்று.

புகையிலே அசுரப் பிடியாகப் பற்றிக்கொள்வதைப் பார்க்கும் போது இப் பழக்கம் சிறுவர்களைப் பற்ருமல் இருக்க சொந்த நடத்தையாலும் நற் போதனையாலும் அவர்களுக்குக் கற்பிப்பதில் எத்தனை கவனம் நாம் செலுத்த வேண்டும் என்பது தெளிவாகிறது. நன்ருக வாழ அவர்களுக்கு நாம் கற்பிக்க வேண்டும். தேக ஆரோக்கியத்தின் மதிப்பை உணரவும் அதனை உணர்ந்தவர்களுடன் பழகவும் உதவி புரிய வேண்டும். நல்ல சகவாசம் வெகு, வெகு முக்கியம். கூட்டாளிகள் எப்படியோ அப்படித் தானே அவர்களும் இருப்பார்கள். நம் குழந்தைகள் இக் கொடிய பழக்கத்துக்கு உட்படாமல் தப்பச் செய்யும் நம் முயற்சி வெற்றி சூட வேண்டு மானல், பெற்ருேர்களாகிய நாமே முன்மாதிரியாக இருந்து நடந்து காட்ட வேண்டும்.

அத்தியாயம் 13

உடலுறுதி தரும் உணவு

உயிர் வாழும் பிராணி ஒவ்வொன்றுக்கும் உணவு அவசியம். வளர்ச்சிக்கும் சக்திக்கும் இவ்வுணவு தேவைப்படுகிறது. உடல் காரியங்கள் ஒழுங்காக நடக்கவும் தேய்ந்துபோன திசுக்களுக்குப் பதிலாகப் புதுத் திசுக்கள் உண்டாக்கவும் போதும் அளவில் போதிய அமைப்பில் உணவு தேவை. இவ்வாறு உடம்புக்குத் தேவைப்படும் உணவைக் கீழ்க்கண்டவாறு வகைப்படுத்துகிறார்கள்: நீர், புரோட்டீன், கார்போஹைடுரேட்டு, கொழுப்பு, வைட்டமின், கனிப் பொருள்.

நீரும் கனிப்பொருள்களில் சிலவும் தவிர மற்ற உணவுச் சத்துக்கள் தாவரங்களிலிருந்து தான் நேரடியாகவோ, வழி வழியாகவோ கிடைக்கின்றன. தாவரங்கள் கதிரவனின் கதிர்களில் உள்ள சக்தியைப் பருகி, காற்றில் உள்ள பிராணவாயு, கார்பன் டையாக்ஸைடு இவற்றை உண்டு, பூமியிலிருந்து தண்ணீரையும் கனி உப்புக்களையும் (நைட்ரஜன் கலவைகள் உள்படத் தான்) உட்கொண்டு, கார்போஹைடுரேட்டு, கொழுப்பு, புரோட்டீன், வைட்டமின் ஆகியவற்றை உண்டாக்குகின்றன. இவைகளே மனித குலத்துக்கு உணவாகின்றன.

சர்வஞ்ஞான இறைவன் மனிதனைப் படைத்து, அவனுக்காக வேண்டிப் பழம், தானியம், காய்கறி, கொட்டை ஆகியவற்றை உணவாகப் படைத்தான். அதற்கும் நடைமுறையில் உள்ள திட்டத்துக்கும் என்ன இசைவு! மனிதனைப் படைத்த இறைவனுக்கு மனிதனுக்கு ஏற்ற உணவு இன்னது தான் என்று தெரியும்!

தேகத்துக்கு வேண்டிய உஷ்ணத்தைக் கார்போஹைடுரேட்டுகள் தருகின்றன. பழ வகைகளிலும் காய்கறிகளிலும் இந்தக்

கார்போஹைடிரேட்டுகள் இருக்கின்றன. அரிசி, ஸ்பெகெட்டி, உருளைக்கிழங்கு, இனிப்புப் பண்டங்கள், ரொட்டி முதலியவற்றில் இவை அதிகம்.

கொழுப்பும் உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் அளிக்கும். வெண்ணெய், பாலாடை, முட்டையின் மஞ்சட்கரு, நெய் — இவைகள் பிராணிகளிடமிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்புக்கள். தேங்காய் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய், பருத்திக்கொட்டை எண்ணெய், கடுகு எண்ணெய், மொச்சை எண்ணெய், கர்டி எண்ணெய் ஆகியவை தாவரங்களிலிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்புப் பண்டங்கள்.

புரோட்டீன்களும் கொஞ்சம் சக்தி தருகின்றன. ஆனால் அவற்றின் முக்கிய வேலை தேகத்தை வளர்ப்பதும் சிதைந்துபோன திசுக்களைச் சீர்படுத்துவதும் தான். எல்லா வகை உணவுகளிலும் பெரும்பாலும் கொஞ்சம் புரோட்டீன்கள் இருக்கும். அவைகள் நிறைய கிடைப்பது கொழுப்பற்ற மாமிசம், மச்சம், முட்டை, பால், பால்கட்டி, கொட்டைகள், தீட்டாத கோதுமை போன்ற தானியங்கள், பட்டாணி, மொச்சை, அவரை, நிலக்கடலை, துவரை இவற்றிலிருந்து தான்.

உயிரணுக்களின் வளர்ச்சிக்கும் சீரமைப்புக்கும் கனிஜப் பொருள்கள் தேவைப்படுகின்றன. எல்லாக் கனிஜப்பொருள்களும் அத்தியாவசியம். பழ வகையிலும் காய்கறிகளிலும் இவை நிறைய இருக்கின்றன. நமது தேகத்தில் மற்ற கனிஜப்பொருள்களைக் காட்டிலும் சுண்ணும்பும் பாஸ்வரமும் அதிகமாய் உள்ளன. சிறு குழந்தைகளுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் வாலிபர்களுக்குத் தேவைப் படுவது போல் இரண்டு மடங்கு இவைகள் தேவைப்படுகின்றன. முட்டை, பால்கட்டி, தயிர், காய்கறிகள், பால் இவற்றை உண்பவர்களுக்கு இந்தக் கனிஜப்பொருள்கள் வேண்டும் அளவு கிடைத்து விடுகின்றன. உண்ணும் உணவில் இரும்புச்சத்தும் இருத்தல் வேண்டும். பசுமையான இலைக்கறிகள், உலர்ந்த திராட்சை, திராட்சை, கல்லீரல், கொழுப்பற்ற மாமிசம், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, வெல்லப் பாகு — இவற்றிலே இரும்புச்சத்து இருக்கிறது. (82, 83-ஆம் பக்கத்திலுள்ள அட்டவணையைக் காண்க.)

உணவைப் போல் தேக ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமாக வேண்டுவன வைட்டமின்கள். பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள் இவற்றை நிறைய உண்பதால் வைட்டமின்களை வேண்டும் அளவு பெறலாம்.

தண்ணீர் ஓர் உணவு அன்று. எனினும் உணவில் அதுவும் இடம் பெறுகிறது. உட்கொண்ட உணவு உடம்பில் உறவு செய்வதற்குத் தண்ணீர் அவசியம். எத்தனை தண்ணீர் தேவை? வயதையும் செய்யும் வேலையையும் சீதோஷ்ண நிலையையும் பொறுத்த சங்கதி இது. சாப்பாட்டு வேளைக்கு இடை நடுவில் பல தம்ளர் தண்ணீர் பருகும் பழக்கத்தை ஒவ்வொருவரும் ஏற்படுத்திக் கொண்டுவிட வேண்டும்.

மேலே கூறியவற்றிலிருந்து, முறையான, சரிவிகிதச் சாப்பாடு என்றால், அதில் பழங்கள், காய்கறிகள் — பச்சையானதும் சமைத்ததும் — முழுத் தானியங்கள், கொட்டைகள் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும் என்று தெரிய வருகிறது.

இது மாதிரி உணவுக்கு மறக்கறி உணவு என்று பெயர். இத்துடன் முட்டையையும் பாலையும் பாலிலிருந்து கிடைப்பனவற்றையும் சேர்த்துக்கொண்டால் அவ்வுணவுக்கு லாக்டோ மறக்கறி உணவு என்று பெயர். இவ்வுணவை உட்கொள்வதால், வேறுபாடுற்று நிற்கும் உணவுச்சத்துக்களிடையே சரிவிகித நிலையைக் கஷ்டம் அதிகமின்றி உண்டாக்கிக்கொள்ளலாம். பாலில் சில கனிஜப்பொருள்களும் சில வைட்டமின்களும் இருப்பதுடன் நிறைய புரோட்டீனும் கொழுப்பும் கார்போஹைடுரேட்டும் இருப்பதால், அது ஒரு பாதுகாப்பு உணவாகிறது.

உணவில் கொழுப்பு தேவை

உணவில் இருக்க வேண்டிய கொழுப்பைப் பற்றிச் சென்ற பத்து ஆண்டுகளாக நிறைய ஆராய்ச்சிகள் நடந்து வந்துள்ளன. இரத்தக்குழாய் இறுக்கத்துக்கும் இரத்தத்தில் உள்ள கொலெஸ்ட்ராலுக்கும் நேர்விகிதப் பொருத்தம் இருப்பதாகத் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. கொழுப்பு, கொலெஸ்ட்ரால் இவற்றின் மொத்த அளவு நன்றாக இருப்பினும், அபூரிதக் கொழுப்பைவிட அதிகமாகப் பூரிதக் கொழுப்பை உட்கொண்டால், இரத்தத்தில் கொலெஸ்ட்ராலின் அளவு மிகுதிப்படுகிறது. வேறு விதமாகச் சொன்னால், அபூரிதக் கொழுப்பை நிறையச் சேர்த்துக்கொள்வதால் இரத்தத்தில் கொலெஸ்ட்ராலின் அளவைக் குறைக்கலாம்; அதனால் இரத்தக்குழாய் இறுக்கத்தை தடுத்துவிடலாம்.

சரி, பூரிதக் கொழுப்புக்கும் அபூரிதக் கொழுப்புக்கும் என்ன வித்தியாசம்? பூரிதக் கொழுப்புக்கள் பிராணிகளிடமிருந்து

கிடைப்பவை. உதாரணம்: மாமிசம், பால், முட்டை, பாலாடை. தேங்காய் எண்ணெய் ஒன்றைத் தவிர, மற்ற தாவரக் கொழுப்புக்கள் எல்லாம் அபூரிதக் கொழுப்புக்கள். இவற்றில் சிறந்தது கர்டி எண்ணெய். இது 92% அபூரிதமானது. சமையலுக்கு இதை உபயோகிக்க வேண்டும். மார்கரைன் அபூரிதத் தாவரக் கொழுப்பால் ஆனது. சாதாரண உஷ்ண நிலையில் இது கெட்டியாக இருக்காது. மிக மென்மையாக இருப்பதால், இதனை வெண்ணெய் மாதிரி உபயோகிக்க முடியாது. இதில் ஹைட்ரஜனைப் புகுத்தி, அபூரிதக் கொழுப்பாய் இருப்பதைப் பூரிதக் கொழுப்பாக மாற்றிவிடுகிறார்கள். இதனால் வெண்ணெய் போன்ற கொழுப்புப்பொருள் மாதிரியே இதுவும் ஆகிவிடுகிறது. மீன் எண்ணெய்கள் எல்லாம் அபூரிதக் கொழுப்புக்கள்.

மாமிசம் சாப்பிடலாமா?

மேலே கூறப்பட்டதிலிருந்து, மாமிசம் சாப்பிடுவது நல்லது தானா என்கிற கேள்வி பிறக்கிறது. பெரும்பாலான மாமிசத்தில் புரோட்டீன் எத்தனை உண்டோ அத்தனை கொழுப்பும் உள்ளது. ஒவ்வொன்றும் 20 சதவிகிதம் இருக்கும். பன்றி மாமிசத்தில் 55 சதவிகிதம் வரை கொழுப்பு உள்ளது. மாமிச உணவு உட்கொள்ளுவோர்கள் நிறைய கொழுப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிட விரும்புவார்கள். அதிக பூரிதக் கொழுப்பு உள்ளே செல்லுவதால் தான் மாமிசம் சாப்பிடுவோர்களில் பலருக்கு இரத்தக்குழாய் இறுக்கம் உண்டாகிறது. இதனால் உடம்பு கனத்துப் போவதும் உண்டு. உடம்பின் கன மிகுதிக்கும் இந்த வியாதிக்கும் தொடர்பு உள்ளது.

மாமிசத்துக்கென்று கொல்லப்படும் பிராணிகளில் பலவற்றுக்கு எத்தனையோ வியாதிகள் இருக்கும். இன்ன வியாதி தான் என்று மாமிசம் புசிப்பவனால் அறிய முடியாது. எனவே, கெட்ட மாமிசத்தையும் நல்ல மாமிசத்தையும் சேர்த்து வாங்கிவிடலாம். பிராணிகளைக் கொல்லும் இடங்களையும் சுகாதாரமான நிலைமையில் வைத்திருப்பது அவ்வளவு சுலபமன்று. இதனால் ஈக்கள், கரப்பான்கள் அங்கே மொய்க்கும். குளிர்சாதன வசதிகள் பெரும்பாலான இடங்களில் இருக்கா. அதனால் பாக்டீரியா பெருகும். கொண்டுவந்த மாமிசத்தை நன்றாகச் சமைத்தால் ஒழிய, பாக்டீரியா

சாவதில்லே. இவைகள் உயிரோடு வயிற்றுக்குள் சென்றுவிடுகின்றன. பன்றிப் புழுக்கள், நாடாப் புழுக்கள், தகட்டுப் புழுக்கள்—இவை களும் இதே முறையில் வயிற்றுக்குள் புகுந்துவிடுகின்றன.

பல விதப் பிராணிகளுக்குப் புற்று நோய் உண்டாகிறது. எலியின் உடம்புக்குள் செலுத்தினுல் லூகீமியா என்னும் நோயை உண்டுபண்ணத்தக்க வைரஸை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித் துள்ளனர். இந்த வைரஸ் கோழியையும் ஆட்டையும் பற்றிக் கொள்ள வல்லது. மிருகங்களே இது பற்றிக்கொண்டுவிட்டால், பிறகு இதனைத் தடுத்து நிறுத்துவது இயலாத காரியம். அதனுல் தான் இவ் வைரஸை மனித உடம்பில் செலுத்திச் சோதனை செய்ய வில்லே. இந்த வைரஸ் தொற்றியுள்ள பறவையைச் சாப்பிடுகிற வர்களுக்கு நோய் காணலாம். பாக்டீரியாவையும் புழுக்களேயும் சாதாரண சமையல் முறையில் கொன்றுவிடுவது போல் இந்த வைரஸைச் சுலபமாகக் கொல்ல முடிவதில்லே.

மாமிச உணவுக்கும் இரத்தக்குழாய் இறுக்கத்துக்கும் தொடர்பு உள்ளது என்பதும் அசுத்தமான மாமிசத்தைப் புசிப்பதால் நோய்கள் தொற்றிக்கொள்ளும் என்பதும், மரக்கறி உணவு தான் சிறந்தது என்பதற்குப் போதிய காரணங்களாகின்றன.

மிருகங்களுக்கு வரும் வியாதிகள்

''மாமிசத்துக்காகக் கொல்லப்படும் மிருகங்களில் சில எத்தகைய நிலேமையில் உயிர் வாழுகின்றன என்பதை மாமிசம் சாப்பிடுவோர் நேரில் கண்டால் மாமிச உணவையே வெறுத்து விடுவார்கள்'' என்று ஓர் எழுத்தாளர் எழுதியிருக்கிருர்.

மனிதனுக்கு உணவாகும் கோழி, மீன், மிருகம் — இவற்றுக்குக் காணும் வியாதிகள் வரவர அதிகரித்துக்கொண்டு வருகின்றன. க்ஷயம், புற்று நோய், எல்லா விதக் கட்டிகள், புழுக்கள் பரப்பும் தொற்று வியாதிகள், பாங்கு நோய் (மனிதர்களுக்குப் பிருசெல்லாசிஸ் காய்ச்சல் உண்டாக்கும் கிருமி தான் இதை உண்டாக்குகிறது, —இவைகள் வேகமாக அதிகரித்து வருகின்றன. இவற்றின் சதையைத் தொடுவதால், அதனேச் சரியாக வேக வைக்காமல் உண்பதால், வியாதித் தொற்றுள்ள பாலேப் பருகுவ தால், வியாதியுள்ள கோழியிடும் முட்டையைச் சாப்பிடுவதால் இந்த வியாதிகள் மாந்தர்களுக்கு வந்து சேரக் கூடும்.

மாமிச உணவை விலக்கித் தாவர உணவு கொள்ளுதல்

மாமிச உணவை வயிறார உண்பவன் அதை விட்டுவிட்டால், இருக்கிற பலம் குறைந்துபோய், பலஹீனம் வந்துவிட்டது போல் ஓர் உணர்ச்சி பிறக்கும். இதற்குக் காரணம் மாமிசத்தால் உண்டாகும் கிளர்ச்சி தான். போகப் போக, இந்த உணர்ச்சி இருக்காது; மாமிசம் உட்கொள்ளாமலேயே சாதாரண பலத்துடன் இருக்க இயலும்.

மாமிச உணவு ஆபத்தானது. மாமிசம் இல்லாமலே சரிவிகித உணவைப் பெற இயலும். அமெரிக்க ஐக்கிய நாட்டு லோமா லிண்டா சர்வகலாசாலையைச் சேர்ந்த உதவி உடலியல் பேராசிரியர் சரியான உணவைக் குறித்து விரிவான ஆராய்ச்சிகள் செய்துவிட்டு இவ்வாறு முடிவு கூறியுள்ளார்: ''முழுத் தானியங்கள், கொட்டைகள், கிழங்குகள், இலைக்கறிகள், பழங்கள் இவற்றை உட்கொண்டால் போதுமான கனிச்சத்துக்களும் வைட்டமின்களும் கிடைப்பதுடன் உடம்புக்குத் தேவையான புரோட்டீனும் உயர்ந்த தரத்தில் கிடைத்துவிடுகிறது.''

புரோட்டீன் சிறப்பாக உள்ள உணவுப் பண்டங்களின் விவரத்தை 84-ஆம் பக்கத்து அட்டவணையில் காணலாம். மாமிசத்தில் சராசரி 20% புரோட்டீன் இருக்கிறது; ஆனால் கொட்டை வகைகளிலும் பருப்புகளிலும் அதை விட அதிகம். இந்த அதிக அளவைப் போல் இரு மடங்கு புரோட்டீன் மொச்சையில் உள்ளது.

உலர்ந்த பருப்புக்கள் நிறைய தண்ணீர் உறிஞ்சும். அதனால் 100 கிராம் பருப்பை வேக வைத்தால் அதில் முன் இருந்ததில் நாலில் அல்லது ஐந்தில் ஒரு பங்கு புரோட்டீன் தான் இருக்கும். உதாரணமாக, 100 கிராம் உலர்ந்த சிவப்பு மொச்சையில் 23.1 கிராம் புரோட்டீன் இருக்கிறது. இதை வேக வைத்தால் புரோட்டீனின் அளவு 5.7 கிராமாகக் குறைந்து போகிறது. வேறு விதமாகச் சொல்லப்புகின், 25 கிராம் மொச்சையை வேக வைத்தால் தண்ணீரை உட்கொண்டு, அது 100 கிராம் ஆகிவிடும்.

கனிப்பொருள்கள்

சோடியம்: இப் பொருள் எல்லா உணவுகளிலும் இருக்கிறது. இது குளோரினோடு சேர்ந்து சாதாரண உப்பு ஆகிறது. இந்த

உப்பு இருந்தால் தான் உணவுக்குப் பெருமை. உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே என்பது பழமொழியாயிற்றே!

7-லிருந்து 15 கிராம் உப்பு நம்முடைய நித்தியப்படி ஆகாரத்தில் சேருகிறது. இதற்கு அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் சிறுநீரகங்கள் வீண் சுமையைச் சுமக்கும். உலகத்தின் சில பகுதிகளில் செய்துள்ள ஆராய்ச்சி மூலம் இரத்த அமுக்கத்துக்கும் உட்கொள்ளும் உப்பின் அளவுக்கும் உள்ள தொடர்பைக்கொண்டு, அதிகமாக உப்பை உட்கொள்வதால் இரத்த அமுக்கம் அதிகமாகிறது என்று அறிந்து கொண்டுள்ளார்கள். உப்பு திசுக்களை வீங்கப்பண்ணிவிடுகிறது. இதய நோயோ இரத்த அமுக்க ஏற்றமோ உள்ளவர்கள் உப்பைக் குறைச்சலாக உட்கொள்ள வேண்டும். இவ் விஷயத்தில் கண்டிப்பு அவசியம்.

உப்பை மிதமாக உபயோகிக்க வேண்டும் என்று வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவருக்கும் போதிப்பது நலம்.

குளிர்ப் பிரதேசத்திலிருந்து உஷ்ண நாடுகளுக்கு வருவோர்க்கு உஷ்ணத்தால் களைப்பு வெகு எளிதில் உண்டாகிவிடும். வியர்வையில் இழக்கும் உப்பைச் சரிக்கட்ட, கொஞ்ச காலத்துக்கு உப்பைக் கொஞ்சம் கூடுதலாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டி வரும்.

பிறகு, அங்குள்ள சீதோஷ்ண நிலைமை உடம்புக்கு ஒத்துக் கொள்ளவும், வியர்வையில் அவ்வளவு உப்பு வெளிப்படாது. அப்புறம் அதிக உப்பு உட்கொள்ளத் தேவை இருக்காது. உணவு ருசிக்க எத்தனை வேண்டுமோ அத்தனை போதும்.

சுண்ணும்பும் பாஸ்வரமும்: வளரும் குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு இவை இரண்டும் தேவை. வயது வந்தவர்களுக்கும் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும் எலும்பு சுண்ணும்புச்சத்தை இழந்து பலம் குன்றிப்போகாமல் இருக்க இவை இரண்டும் போதிய அளவுக்கு வேண்டும். வயோதிகத்தில் சுறுசுறுப்பு இன்மையும் பாலணுச் சுரப்பிகளும் ஜீரணக் கருவிகளும் மந்தப்பட்டுப்போவதும் இது மாதிரி பலஹீனத்துக்குக் காரணங்கள் ஆகிவிடுகின்றன. எனவே, வயோதிகர்களுக்கும், வாலிபர்களுக்குத் தேவைப்படும் அளவுக்குச் சுண்ணும்புச்சத்து வேண்டியுள்ளது. சுண்ணும்பு இரத்தக் குழாய் இறுக்கத்தை உண்டாக்காது. போதுமான அளவு சுண்ணும்புச்சத்து உடம்பில் சேர்ந்துவிட்டால், பாஸ்வரத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படத் தேவை இல்லை. சுண்ணும்பு, பாஸ்வரம் இவை தவிர, குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் டீ-யும் தேவை. இந்த வைட்டமின்

தான் சுண்ணும்பையும் பாஸ்வரத்தையும் எலும்பு வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்த உதவுகிறது. வயது வந்தவர்களுக்கு வைட்டமின் டீ அதிகம் தேவை இல்லை. அதிகம் உட்கொண்டால் இந்த வைட்டமின் எலும்பை உடையக் கூடியதாகப் பண்ணிவிடுகிறது என்று அமெரிக்க ஐக்கிய நாட்டு ஞாசியாணுவைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஸ்பீஸ் 12 வருட ஆராய்ச்சியின் பயனுகத் தேர்ந்து தெளிந்து கூறியிருக்கிறுர்.

ஐயோடின்: சில இடங்களில் ஐயோடின் வெகு குறைவாகவே கிடைக்கும். இங்குள்ள மக்களில் பலருக்குத் தைராய்டு வீக்கம் காணுகிறது. மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் ஐயோடின் கலந்த உப்பைக்கொண்டு இத் தொல்லையைத் தவிர்க்க இயலும். அது கிடைக்கவில்லை யென்றுல், பொட்டாசியம் ஐயோடைடில் மூன்று துளிகள் தண்ணீரில் விட்டுத் தினமும் சாப்பிட்டால், வேண்டும் அளவுக்கு ஐயோடின் கிடைத்துவிடும்.

புளோரின்: கோடி பங்கு தண்ணீரில் பத்து பங்கு புளோரின் கலந்திருந்தால், பல் சிதைந்துபோகும் தொல்லை கொஞ்சமும் இருக்காது என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறுர்கள். பல் டாக்டர்கள் புளோரினைப் பயன்படுத்தி, பல்லைக் கெடாமல் பாதுகாக்கலாம்.

இரும்பு: உணவில் இரும்புச்சத்து வெகு குறைவாய் இருந்தால் போதும். எப்பொழுதாவது இரத்தம் ஒழுகிப்போவதனுலும் கொக்கிப்புழு போன்ற நோய்களாலும் உண்டாகும் குருதி இழப்பை ஈடு செய்யத் தான் இது தேவைப்படுகிறது. இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் வேண்டிய இரும்புச்சத்து உணவில் சேரும்படி பார்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

நாம் உண்ணும் நல்ல சாப்பாட்டில் நமக்கு வேண்டிய உணவுச் சத்துக்கள் எல்லாம் சாதாரணமாக இருக்கும். அதே சமயம் நம் உடம்புக்கு இரும்புச்சத்தும் சுண்ணும்புச்சத்தும் வைட்டமின் ஏ-யும் நித்தியத் தேவைகள் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. எல்லாச் சத்தும் போதும் அளவுக்கு அமையப்பெற்ற உணவு கிடைப்பது கஷ்டமாக உள்ள இடங்களில் வசிப்பவர்களுக்கென்றே இந்த மூன்று சத்துக்களும் உள்ள உணவுப் பண்டங்களின் விவரங்களை இவ்வத்தியாயத்தின் இறுதியில் தந்துள்ளோம். சாதாரணமாக, இச் சத்துக்கள் மூன்றும் கிடைப்பது கஷ்டம். போதும் அளவுக்குக் கிடைத்துவிட்டால், மற்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் வேண்டும் அளவுக்கு அமைந்துவிடும்.

தேகப்பருமை

தேகத்தின் கூடுதலான எடையைக் குறைப்பது ஒரு கஷ்டமான பிரச்சினை. சிலர் விஷயத்தில், இனிப்புப் பண்டங்கள், வெண்ணெய், இதர கொழுப்புப் பொருள்கள் இவற்றை விட்டுவிடுவது ஒன்றினுலேயே பிரச்சினைக்கு விதாயம் காணலாம்.

மற்றவர்கள் இலைக்கறிகள், ஆடை எடுத்த பால், மோர், வீட்டில் தயாரிக்கும் பால்கட்டி இவற்றைக் கட்டுபாட்டுடன் உண்டு, நிறையைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

84-ஆம் பக்கத்தில் உள்ள புரோட்டீன் உணவு அட்டவணையில் பெரும் அளவுக்குக் கொழுப்புள்ள பொருள்கள் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. வீட்டில் தயாராகும் பால்கட்டியில் நிறைய புரோட்டீன் இருக்கிறது; ஆனுல் கொழுப்பு மிகக் குறைவு. 100 கிராம் இலைக்கறிகளில் சராசரி 90 கிராம் தண்ணீர் உள்ளது. இவற்றில் 2, 3 கிராம் புரோட்டீன் இருக்கும். கொழுப்பு வெகு வெகு சொல்பம். உதாரணமாக, 100 கிராம் காலிபிளவரில் 91.7 கிராம் தண்ணீர் இருக்கிறது; பாக்கி 8.3 கிராமில் புரோட்டீன், கொழுப்பு, கார்போஹைடுரேட்டு, கனிச்சத்துக்கள், வைட்டமின்கள் எல்லாம் உள்ளன. இந்த 8.3 கிராமில் 2.4 கிராம் புரோட்டீன். 100 கிராம் காலிபிளவரில் சத்துப்பொருள்களின் விகிதம் குறைவாக இருப்பினும், புரோட்டீனின் விகிதம் நாம் கருதுவதைக் காட்டிலும் அதிகம். மற்றெரு உதாரணம்: 100 கிராம் சுத்தப் பாலில் 3.5 கிராம் புரோட்டீன் இருக்கிறது. அதில் உள்ள 4.9 கிராம் கார்போஹைடுரேட்டையும் 3.9 கிராம் கொழுப்பையும் வைத்து ஒப்பிடும் போது இந்த அளவு திருப்திகரமானது தான். காலரியும் குறைவாக இருக்க வேண்டும்; புரோட்டீனும் கனிச்சத்துக்களும் வேண்டும் அளவு சேர வேண்டும் என்று விரும்புவோர்க்கு இது சிறந்த உணவு. மோர், ஆடை எடுத்த பால் இவற்றில் கொழுப்புச் சத்து மிகச் சொற்பம். வீட்டில் தயாராகும் பால்கட்டியில் 19.5 கிராம் புரோட்டீனும் 2 கிராம் கார்போஹைடுரேட்டும் உள்ளன. இதில் கொழுப்பு வெகு வெகு குறைவு.

தேக நிறையைக் குறைக்க விரும்புவோர் இலைக்கறிகளை முக்கிய உணவாகச் சாப்பிட வேண்டும். புரோட்டீன் தேவைக்காக மோரும் வீட்டில் தயாராகும் பால்கட்டியும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். போதும் அளவுக்குப் புரோட்டீன் உணவில் இருத்தல் மிக அவசியம்.

உணவு தயாரிப்பு

உணவுப் பண்டங்களில் பலவற்றைச் சமைத்துத் தான் சாப்பிட வேண்டும். சமைப்பதால் மூன்று காரியங்கள் ஆகின்றன. முதலில் பெரும்பாலான உணவுகளில் – அதிலும் சிறப்பாக மாமிசத்தில் – இருக்கும் வியாதிக் கிருமிகள் செத்துப்போகின்றன. இரண்டாவது, சமைத்த உணவு எளிதில் ஜீரணமாகிறது. கோதுமை, பருப்பு, அவரை போன்றவை சமைக்கப்பட்டால் ஒழிய ஜீரணமாகா. மூன்ருவது, சமைப்பதால் உணவு ருசிக்கிறது. அரிசி, அவரை, கோதுமை, தினை போன்றவற்றைப் பச்சையாகச் சாப்பிட்டால், சமைத்து உண்பதில் ருசி இருக்காது.

வேக வைப்பது, சுடுவது, பொரிப்பது – இம் மூன்றும் தான் சாதாரண சமையல் முறைகள். பொரிப்பது அத்தனை நல்லது அல்ல. எண்ணெய் விடடுப் பொரித்து வெகு விரைவாகத் தயாரிக்கப்படும் பண்டம் ஜீரணமாவது கஷ்டம். எண்ணெயை நன்ருகப் பூசிக்கொண்டு இரைப்பைக்குள் போகும் பொருள் சுலபமாக ஜீரணமாவது இல்லை. இத்தகைய பொருள்களையே தொடர்ந்து உட்கொண்டுவந்தால், அஜீரணம் விளையும்.

சமையல் அறை

குடும்ப ஆரோக்கியம் சமையலைப் பொறுத்துள்ளது. சமையல் அறை நன்ருக இருக்க வேண்டும்; வெகு சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். சூரிய வெளிச்சம் நிறைய உள்ளே நுழையும் வண்ணம் ஜன்னல்கள் அமைந்திருக்க வேண்டும். தரையும் சுவரும் மேல் பக்கமும் துப்புரவாய் இருத்தல் அவசியம். கச்சடாவையும் அழுக்கு நீரையும் கொட்டத் தனியாக வாளி போன்றவை மூடியோடு வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அழுக்கு நீரை, கச்சடாவைக் கீழேயோ, கதவுக்குப் பக்கத்திலேயோ அதற்கு முன்னுலேயோ ஒதுக்கித் தள்ளக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால், இடம் அசுத்தமாகி, ஈக்களும் நோய்க் கிருமிகளும் விரைவில் பெருகிவிடும்

வலை போட்ட அலமாரிக்குள் உணவு பண்டங்களை வைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் ஈக்களும் பிற பூச்சிகளும் வந்து மொய்க்கா. எலி, சுண்டெலி, ஈ, கரப்பான், பூச்சிகள் இவை யெல்லாம் அழுக்குப் பிராணிகள். பாக்டீரியாவையும்

நோய்த் தொற்றை விளைவிக்கும் பொருள்களையும் காலில், மேனியில் சுமந்து வந்து, உணவில் சேர்த்துவிடும். மலத்தைத் தின்று விட்டு, வீட்டுக்குள்ளே வந்து, சமையல் அறையில் இருக்கும் உணவில் ஈ உட்காருவதைச் சாதாரணமாகக் காணலாம். எத்தனை மோசமான காரியம் இது! எலி, சுண்டெலி, ஈ போன்றவை நெருங் காதபடி உணவுப் பண்டங்களைச் சரியான இடத்தில் வைப்பது அவசியம்.

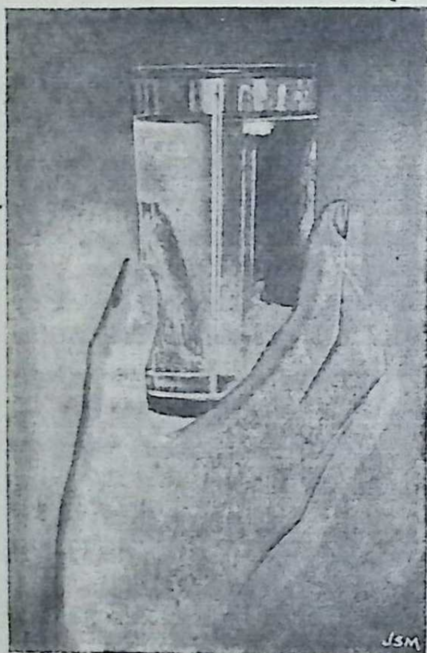
சமையல்காரருக்குத் தெரிய வேண்டியவை

உணவு தயாரிப்பவரிடமிருந்து வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களுக்குச் சில வியாதிகள் பரவக் கூடும். எனவே, சமையல்காரர் அடிப்படை யான சில சுகாதார முறைகளைப் பின்பற்றுவது அவசியம்.

முக்கியமாக, முதல் காரியமாகச் சமையலைத் தொடங்கும் முன்னர் கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். கை நகங்களைச் சோப்பு, பிரஷ்கொண்டு தேய்த்துத் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவ வேண்டும். அப்பொழுது தான் நகத்து இடுக்கில் பதுங்கியிருக்கும் வியாதிக் கிருமிகள் நீக்கப்படும்.

சமையல் நடக்கும் இடமும் முடிந்தவரை சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். கை கழுவும் தொட்டிகளும் மேஜையின் மேற்புறமும் சாப்பாட்டுக்கு முன்னும் பின்னும் கச்சிதமாகக் கழுவப்பட வேண்டும். தோலையும் இதர கழிவு வஸ்துக்களையும் மூடி போட்ட பாத்திரத்தில் போட்டு, வீட்டுக்கு உள்ளேயோ வெளியிலேயோ வைத்திருக்க வேண்டும். ஈக்கள் உள்ளே புகாமல் இருக்க, கதவு களிலும் ஜன்னல்களிலும் வலைக்கம்பி பொருத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். இது இயலவில்லையாயின், வலைக்கம்பி பொருத்தப்பட்ட உணவுப் பெட்டியாவது அவசியம் இருக்க வேண்டும். எலி, சுண் டெலி, கரப்பான், எறும்பு இவைகள் உணவை அண்ட வசதி யிருக்கக் கூடாது.

கண்ணாடி தம்ளர் போன்றவற்றைத் துடைக்கச் சுத்தமான துவாலையையே சமையல்காரர் உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த வேலைக்கான துணியையே மேஜை துடைக்கவும் மேனி வியர் வையைத் துடைக்கவும் உபயோகிப்பது ஆரோக்கிய நோக்கில் எத்தனை அருவருப்பான காரியம்! இது மாதிரி பழக்கங்கள் நோய் பரவக் காரணங்களாகிவிடுகின்றன. இருமல், தும்மல் வரும் போது, வாயை, மூக்கை மூடிக்கொள்ளக் கைகுட்டை ஒன்று



கண்ணாடி தம்ளரை அடியில் பிடிக்க வேண்டும்

சமையல்காரரிடம் இருக்க வேண்டும். இந்தக் கைக்குட்டையை வேறு எந்தக் காரியத்துக்கும் பயன்படுத்தலாகாது.

சமைத்தோ சமைக்காமலோ பரிமாறுவதன் முன்பு, எல்லாக் காய்கறிகளையும் எல்லாப் பழங்களையும் சோப்புப் போட்டு நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவிவிட வேண்டும். பச்சடியாகப் பயன்படும் கறி வகைகளுக்கும், தோல் உரிக்காமல் சாப்பிடும் திராட்சை போன்ற பழங்களுக்கும் இவ்விதி சிறப்பாகப் பொருந்தும். தோல் உரிக்கக் கூடியவற்றை முதலில் கழுவிவிட்டுப் பிறகு உரிக்க வேண்டும். முன்னெல்லாம் பொட்டாசியம் பர்மாங்கனேட் கரைசலை இக் காரியத்துக்கு உபயோகித்து வந்தார்கள். இக் கரைசல் உபயோக மற்றது. அப்படியே பச்சையாகச் சாப்பிடும் பண்டத்தைச் சுத்தப் படுத்தச் சிறந்த வழி குளோரின் நிறைய கலந்த தண்ணீரில் 30 நிமிடம் போட்டு வைத்து, பிறகு கிருமி நீக்கிய தண்ணீர் கொண்டு தேய்த்துக் கழுவுவது தான்.

வெள்ளிப்பாத்திரங்களையும் குடிக்கும் கண்ணாடி தம்ளர்களையும் வாய் படுகிற இடத்தில் கையால் தொடக் கூடாது; தொடவே

கூடாது. அவற்றை அடியில் பிடிக்க வேண்டும். விரல்கள் குடிக்கும் விளிம்பைவிட்டுத் தள்ளி அப்பால் இருக்க வேண்டும்.

சாப்பிட்ட பிறகு, உபயோகித்த பாத்திரங்களை நிறைய சோப்புப் போட்டு வெந்நீரில் உடனே கழுவ வேண்டும். நன்ருகத் தேய்த்துக் கழுவியதும், சுத்தமான துண்டால் துடைத்துவிட்டு, அலமாரியில் வைத்து மூடிவிட வேண்டும்.

புதுச் சமையல்காரர் வந்தால், மருத்துவ சோதனை நடத்தி அவரை ஏற்றுக்கொள்வது நலம். மலத்தில் அமீபா பூச்சியோ, வேறு புழுக்களோ இருக்கின்றனவா என்று பார்க்க வேண்டும். அவர் தயாரித்துப் பரிமாறும் உணவின் மூலம் இவைகள் பரவக் கூடுமே. எக்ஸ் கதிர் கொண்டு அவர் மார்பைச் சோதிப்பதும் நலம். குழந்தைகள் பெற்ற குடும்பத் தலைவியே சமையல் காரியத்தையும் கவனித்துக்கொள்வதாக இருந்தால், — இது தானே பலர் வீட்டில் உள்ள நிலைமை — மேற்குறித்த விதி முறைகளைக் குடும்பத் தலைவியும் அவசியம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

சாப்பாட்டுப் பழக்கங்கள்

தாய், தந்தை, குழந்தைகள் எல்லாரும் ஒன்ருய் அமர்ந்து, வேடிக்கையாகப் பேசிக்கொண்டு சாப்பிட வேண்டும். மனத்தில் மகிழ்ச்சியும் சந்துஷ்டியும் நிறைந்திருந்தால், உண்ணும் உணவு ருசிக்கும்; நன்ருகவும் ஜீரணமாகும். நன்ருக மென்று மெதுவாக உண்ணுவது அவசியம். நாளைக்கு மூன்று வேளை அல்லது இரண்டு வேளை சாப்பிடுவது என்று நிச்சயித்துக்கொண்டு அது மாதிரி இருக்க வேண்டும். இரவுச் சாப்பாடு பொதுவாக, சொல்பமாய் இருக்க வேண்டும். இதை ஏழு மணிக்கு முன்னர் உட்கொண்டுவிட வேண்டும். களைத்துள்ள ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு இரவில் ஓய்வு தேவை, மற்ற அவயவங்களுக்குத் தேவைப்படுவது போல். இரவில் நேரம் கழித்து வயிருரச் சாப்பிட்டுவிட்டு உடனே படுக்கப் போவதால் தான் அஜீரணமும் இதர குடல் கோளாறுகளும் பலருக்கு உண்டாகின்றன. வயதுவந்தவர்களுக்கும் ஏழு வயதுக்குமேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கும் ஒரு நாளுக்கு மூன்று வேளை உணவு போதும். இடை நடுவில் ஒன்றும் சாப்பிடக் கூடாது.

வைட்டமின் ஏ, இரும்புச்சத்து, சுண்ணும்புச்சத்து இவற்றின் நித்திய தேவை

	வைட்டமின் ஏ (சர்வதேச அளவை)	இரும்பு (மில்லிகிராம்	சுண்ணும்பு (மில்லிகிராம்)
சிறு குழந்தைகள்	1;500	6	600-1,000
சிறுவர்கள்	2,000-3,500	7-10	1,000
வாலிபர்கள்	4,500-5,000	12-15	1,200-1,400
வயது வந்தவர்கள்	5,000	12	800-1000
கர்ப்பவதிகள்	6,000	15	1,500
பாலூட்டும் தாய் மார்கள்	8,000	15	2,000

வைட்டமின் ஏ, இரும்புச்சத்து, சுண்ணும்புச்சத்து அதிகம் உள்ள சாதாரண உணவுகள்

(உண்ணத்தக்க பகுதியில் 100 கிராம் இருக்கும் உத்தேச அளவுகள்)

	வைட்டமின் ஏ (சர்வதேச அளவை)	இரும்பு (மில்லிகிராம்)	சுண்ணும்பு மில்லிகிராம்)
வாதம் பருப்பு	0	4.4	254
அமராந்து இலைகள்	2,500-11,000	21.4	0.50
பச்சை ஆப்பிள்	90	.3	6
டப்பியில் அடைத்த ஆப்ரிகாட்	1,350	.3	10
உலர்ந்த ஆப்ரிகாட்	7,430	4.9	86
பச்சை ஆப்ரிகாட்	2,790	.5	16
பீட் இலைகள்	6,700	3.2	118
வெண்ணெய்	3,300	—	20
காரட்	4,000	.8	39
முந்திரிப் பருப்பு	—	5.0	46
காலிபிளவர்	90	1.1	22
செடார் பால்கட்டி	1,400	1.0	725
தேங்காய்	—	3.6	43

கொத்தமல்லி இலை	10,000-12,000	10.0	—
வீட்டில் தயாரிக்கும் பால்கட்டி	20	.3	6
பாலாடை பால்கட்டி	1,450	.2	68
தயிர்	130	—	—
பேரீச்சம்பழம் (உலர்ந்தது)	60	2.1	72
முருங்கை இலை	11,300	—	0.44
முட்டை (வெள்ளைக்கரு)	—	.2	6
முட்டை (மஞ்சட்கரு)	3,210	7.2	147
அத்திப்பழம் (உலர்ந்தது)	80	3.0	186
கிரேப்பழம்	சொல்பம்	.2	22
கொய்யாக்காய்	80	.6	30
தேன்	—	.9	5
ஐஸ்கிரீம்	520	.1	123
எலிமிச்சை	—	.6	40
மசூர் பருப்பு	570	7.4	34
லைமா மொச்சை	—	6.9	163
மாம்பழம்	4,800	—	—
மார்கரைன்	3,300	—	20
பால்	160	.1	118
ஓட் தானியம்	—	4.1	160
ஆலிவ் பழம்	60	1.6	87
வெங்காயம் (பச்சை)	50	.9	135
ஆரஞ்சு	350	.4	33
பப்பாளி	2,000	—	—
பார்ஸ்லே	8,230	4.3	193
பீச்	250	.7	8
பீச் (உலர்ந்தது)	3,250	6.9	44
நிலக்கடலை	—	1.9	74
பட்டாணி (உலர்ந்தது)	370	5.1	33
பட்டாணி (பச்சை)	680	1.9	22
உருளைக்கிழங்கு (வெள்ளை)	20	.7	11
பழவற்றல் (உலர்ந்தது)	1,890	3.9	54

பூசணிக்காய்	1,000	.8	21
முள்ளங்கி	30	1.0	37
திராட்சை (உலர்ந்தது)	50	3.3	78
சிவப்பு மொச்சை	—	6.9	163
அரிசி (வெள்ளை)	—	.8	24
சோயா பீன்ஸ் (உலர்ந்தது எடுத்தளவு)	110	8.0	227
கீரை (சமைத்தது)	5,500	5.0	124
ஸ்ட்ராபெரி	60	.8	28
சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு	7,700	.7	30
தக்காளிப்பழ ரசம்	1,050	.4	7
பச்சைத் தக்காளி	1,000	.6	11
அக்ரோடு	30	2.1	83
முலாம்பழம்	590	.2	7
கோதுமை	—	2.2	96

புரோட்டீன் மிகுதியாக உள்ள உணவுகள்

நினத் தேவை: தேக நிறையில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கு

(உண்ணத்தக்க பகுதியில் 100 கிராமில் இருக்கும் புரோட்டீன் அளவுகள்)

உணவுப்பொருள்	புரோட்டீன் அளவு
பாலும் பழங்களும்:	
மோர் (0.1 கொழுப்பு உள்ளது)	3.5
செடார் பால் கட்டி (30 ,, ,,)	25.0
வீட்டில் தயாரிக்கும் பால்கட்டி 0.5 ,, ,,)	19.5
தயிர்	2.9
உலர்ந்த அத்திப்பழம்	4.0
உலர்ந்த பழங்கள்	2.5
ஐஸ்கிரீம் 12.5 கொழுப்பு உள்ளது)	4.0

பசுவின் பால் (3.9 கொழுப்பு உள்ளது)	3.5
கொழுப்பற்ற உலர்ந்த பால் பவுடர்	35.6
தானியங்கள்:	
பார்லி (உலர்ந்தது)	11.5
மக்காச்சோளம் (உலர்ந்தது)	11.5
ஓட் (சமைத்தது)	2.3
ஓட் (உலர்ந்தது)	13.6
கேழ்வரகு போன்ற சிறு தானியங்கள்	7-10
அரிசி	7.5
மைதா	10.2
கோதுமை	11.8
கொட்டைகள்: (சராசரி 45% முதல் 60% வரை கொழுப்பு உள்ளது)	
வாதாம் பருப்பு	18.6
முந்திரிப் பருப்பு	18.5
தேங்காய்	3.6
நிலக்கடலை	26.9
அக்ரோடு	15.0
முட்டை: (முழு முட்டையில் 7 கிராம் புரோட்டீன்)	
வெள்ளைக்கரு	10.8
மஞ்சள்கரு	16.3
பயறு வகைகள்:	
அவரை (சமைத்தது)	5.7
அவரை (உலர்ந்தது-சராசரி)	21.0
சிவப்பு மொச்சை	23.1
பருப்பு வகைகள்	20-28
பட்டாணி (சமைத்தது)	4.9
பட்டாணி (உடைத்தது)	24.5
சோயா பீன்ஸ் (உலர்ந்தது-சராசரி)	40.0

அத்தியாயம் 14

நோய்க்கான காரணங்கள்

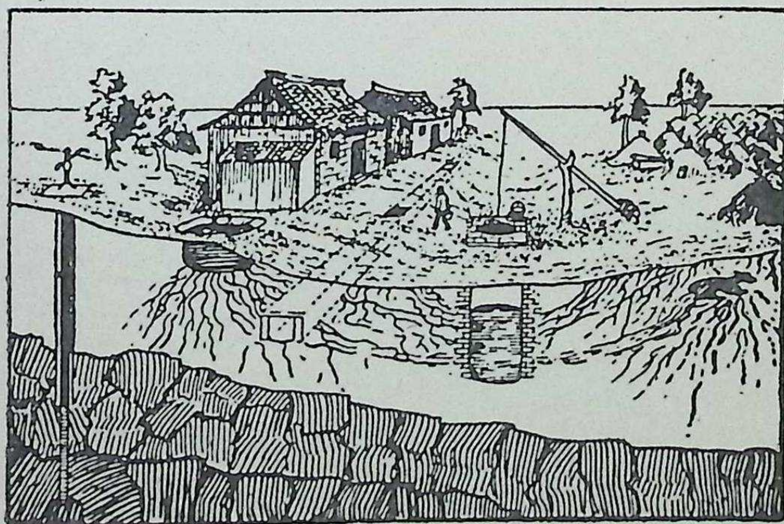
முதல் அத்தியாயத்தில் நோயைத் தரும் கிருமிகளைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டிருக்கிறோம். பூதக்கண்ணாடியில்லாமல் அவைகளைப் பார்க்க முடியாது. அத்தனை சிறிய இவைகள் நுண்ணுயிர்கள் என்றும் அழைக்கப்பெறும். இரத்தக் கண்ணறை ஒன்றில் இவற்றில் ஒரு டஜனைப் போட்டாலும், தாராளமாய் இயங்க அதில் இவைகளுக்கு இடம் இருக்கும். இரத்தக் கண்ணறையின் அளவு என்ன தெரியுமா? 50 லட்சம் இரத்தக் கண்ணறைகளை ஒரு கன மில்லிமீட்டரில் அடைத்துவிடலாம். ''o'' - என்ற ஆங்கில வட்ட எழுத்தின் குறுக்களவு தான் ஒரு மில்லிமீட்டர். கிருமிகளில் சில பந்து போல் உருண்டையாகவும் சில நீண்ட வடிவிலும் காணப்படுகின்றன. அகலத்தை விட நீட்டம் இரண்டு மூன்று பங்கு இருக்கும். சில கிருமிகள் இதைக் காட்டிலும் நீண்டு பாம்பு மாதிரி இருக்கின்றன. சில சுருட்டு போன்று இருக்கும். சில கிருமிகள் நகரமாட்டா. சில மயிர் போன்ற கால்களின் உதவி கொண்டு நகரும்.

இந்தக் கிருமிகள் வெகு வேகமாக விருத்தியடைகின்றன. விதையை நட்டால், அது முளைத்துவிட்டு, வளர்ந்து, வேறு விதைகளைத் தருவதற்குப் பல மாதங்கள் பிடிக்கிறது. ஆனால் ஒரு கிருமி இடம் மட்டும் சிறிது உஷ்ணமாயிருந்தால் முப்பது நிமிஷத்தில் இரு பாகமாகி, ஒவ்வொரு பாகமும் முழு வளர்ச்சி பெற்ற கிருமியாகி விடும். இன்னொரு முப்பது நிமிஷத்தில் இவை இரண்டும் நான்காகும். அடுத்த அரை மணியில் எட்டாகும். இந்த வண்ணம் விருத்தியடைந்துகொண்டே வந்தால், பத்து மணி நேரத்தில் ஒரு கிருமியிலிருந்து பத்து லட்சம் கிருமிகள் உண்டாகிவிடும்.

கொஞ்சம் உஷ்ணம், கொஞ்சம் ஈரம் உள்ள எந்த இடத்திலும் கிருமிகள் வளரும். உஷ்ணம், ஈரப்பசை, இருள் இம் மூன்றும்

இவைகளின் வேக வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் அனுகூலமானவை. அனேகமாக எல்லாச் செடிகளும் பிராணிகளும் நன்ருய் வளரச் சூரிய வெளிச்சம் அவசியம். கிருமிகளோ நல்ல வெய்யிலில் சாகின்றன. செடி கொடிகளும் செத்த பிராணிகளும் அழுகிக் கிடக்கும் இடங்களில் இந்தக் கிருமிகள் ஏராளமாய் விருத்தியடைகின்றன. பொதுவாக இதைச் சொல்லலாம்: சுத்தமும் வெளிச்சமும் அதிகரிக்க, அதிகரிக்க, கிருமிகள் குறைந்து போகும்.

உருவில் சிறியனவாகவும் எடையில் வெகு குறைவாகவும் இருக்கும் இக் கிருமிகள் விரைவாக விருத்தியாகி, எளிதில் வளரக் கூடுமாதலால், எங்கும் இவைகள் காணப்படுகின்றன. கிருமிகள் இல்லாத இடம் இல்லவே இல்லை என்று சொல்லலாம். நமது வாயிலும் மூக்கிலும் இவைகள் இருக்கின்றன. நாம் உண்ணும் உணவில், நாம் பருகும் நீரில் இவைகள் இருக்கின்றன. தரையிலும் சுவரிலும் முற்றத்து மண்ணிலும் இருக்கின்றன. நதி, குளம், கிணறு இவற்றின் நீரில் இருக்கின்றன. நாம் உட்கொள்ளும் காற்றில் இருக்கின்றன. எங்கெங்கு ஜனங்கள் ஏராளமாய் வசிக்கிருர்களோ அங்கங்கெல்லாம் கிருமிகளும் ஏராளமாய் இருக்கின்றன.



கிணறு வெட்டுவதற்கேற்ற இடத்தைப் பற்றிய கவனக் குறைவே தண்ணீர் கெடுவதற்குப் பெரும்பாலான காரணம். படத்தில் உள்ள கிணற்றின் ஜலம் மண்ணில் கசியும் அழுக்கு நீரால் கெட்டுப் போகிறது. குழாய் கிணற்றில் இச் சங்கடம் இல்லை.

எல்லாக் கிருமிகளும் தீங்கு செய்பவை அல்ல என்பது உண்மை. ஆயினும் அவைகளில் பெரும்பாலானவை தீங்கு இழைப்பதால், எல்லாக் கிருமிகளிலிருந்தும் பாதுகாத்துக்கொள்வது ஒன்றே சரியான, நம்பகமான வழியாகும்.

காலரா, டைபாயிடு, தொண்டை அடைப்பான், க்ஷயம், பிளேக், கொப்புளம், செங்காய்ச்சல், கிரந்தி, வெட்டை முதலிய நோய்களைக் கிருமிகள் பிறப்பிக்கும் விதம் இது தான்: அவைகள் உடம்புக்குள் நுழைந்து, வளர்ந்து, விஷத்தை உண்டாக்குகின்றன. இந்த விஷம் தான் நம்மைத் தாக்கும் நோய்க்கு அறிகுறியான காய்ச்சல், தலைவலி, கடுப்பு, வயிற்றுப்போக்கு முதலியவற்றுக்குக் காரணம்.

நோய்க் கிருமிகள் எங்கிருந்து வருகின்றன?

நோயை உண்டாக்கும் கிருமிகள் நம் உடம்புக்குள்ளேயே தோன்றுவதில்லை. வெளியிலிருந்து உடம்புக்குள் நுழைகின்றன. வியாதியஸ்தர்கள் அல்லது வியாதியுள்ள பிராணிகளிடமிருந்து அவைகள் வருகின்றன. உதாரணமாக, காலரா கண்டவன் உடம்பில் அவ் வியாதியை உண்டாக்கும் கிருமிகள் இருக்கின்றன. அவன் உபயோகிக்கும் தட்டில், அவனது வாய், கைகளில் உள்ள காலராக் கிருமிகள் ஒட்டிக்கொள்ளும். இந்தத் தட்டைக் கொதிக்கிற நீரில் போட்டுக் கழுவாமல் வேறொருவன் அப்படியே உபயோகித்தால், நிச்சயம் காலராக் கிருமிகள் சிலவற்றை விழுங்க நேரும். அவன் அன்னக்குழாயில் கிருமிகள் விருத்தியடைந்து, சிறிது நேரத்தில் விஷம் பிறந்து ஜுரம், பேதி முதலிய காலரா அறிகுறிகள் தெரியலாகும். இன்னொரு விதமாகவும் காலரா பரவலாம்: நோயாளியின் மலத்தில் காலராக் கிருமிகள் நிறைய இருக்கும். அம் மலத்தைக் குளத்திலாவது ஆற்றிலாவது கிணற்றுக்கு அருகிலாவது கொட்டினால், கிருமிகள் அங்கு விருத்தியடையும். அந்தக் குளம், ஆறு, கிணறுகளின் நீரை உபயோகிப்பவர்கள் சில காலராக் கிருமிகளையும் உட்கொண்டுவிடுகின்றனர். இவைகள் விரைவில் அன்னக்குழாயை அடையும்; சற்று நேரத்தில் காலரா கண்டுவிடுகிறது.

நோய்க் கிருமிகளைச் சுமப்பவர்களால் பொது ஆரோக்கியத்துக்குப் பேராபத்து வரும். இவர்கள் உடம்புக்குள் உள்ள நோய்க் கிருமி இவர்களைப் பாதிக்காது; மற்றவர்களுக்குப் பரவும். ஒருவரிடம் காலராக் கிருமி மறைந்திருக்கும்; இன்னொருவரிடம்

தொண்டையடைப்பான் கிருமி இருக்கும்; மற்றொருவரிடம் டைபாயிடு கிருமியோ, அமீபாவோ இருக்கலாம். இவ்விஷயம் இவர்களுக்கே தெரியாது. வியாதி கண்டவர்களால் நோய் பரவும் விபத்து எவ்வளவுக்கு உண்டோ அவ்வளவுக்கு இவர்களாலும் அவ்விபத்து உண்டு. ஏன், இன்னும் அதிகம் என்று கூடச் சொல்ல லாம். வியாதி உள்ளவர்கள் விஷயமாக ஜாக்கிரதையாய் இருக்க முடியும்; ஆரோக்கியமாய் இருப்பவர்கள் மாதிரி தோன்றும் இவர்களைப் பார்த்துச் சந்தேகப்படக் கூட முடிவதில்லையே! பின், முன்னெச்சரிக்கையாய் இருப்பது எவ்விதம்? காரணமே புரியாமல், தோற்றுவாய் தெரியாமல், மாயமாகக் கொள்ளைநோய்கள் சில சமயம் வருகின்றனவே; அதற்குக் காரணம் இது தான். பச்சைத் தண்ணீரில் எச்சில் பாத்திரங்களைக் கவனக் குறைவாகக் கழுவிப் பரிமாறும் பொது இடங்களில் உண்ணுவதும் பருகுவதும் உதவாது என்பதற்கு இது ஒரு முக்கியமான காரணம். திறந்த குளங்கள், கிணறுகள் இவற்றிலிருந்து எடுத்த நீரைக் காய்ச்சாமலோ குளோரின் கொண்டு சுத்தப்படுத்தாமலோ உட்கொள்ளாதிருப்பது அறிவுடைமையாகும் என்பதையும் இது உறுதிப்படுத்துகிறது.

க்ஷயரோகிகள் உமிழும் கோழையில் நோய்க் கிருமிகள் நிறைய இருக்கின்றன. அவர்கள் தரையில் துப்பும் போது, கோழை சீக்கிரம் காய்ந்து போய்ப் புழுதியுடன் கலந்துவிடுகிறது. இந்தப் புழுதி காற்றோடு கலக்கிறது. இப்படிப்பட்ட காற்றை மற்றவர்கள் உட்கொள்ளும் போது க்ஷயரோகக் கிருமிகள் உட்செல்லுகின்றன. அவர்கள் பலசாலிகளாக இல்லாவிட்டால், உட்சென்ற கிருமிகள் வெகு சீக்கிரம் விருத்தியாகி, நுரையீரல்களில் க்ஷயத்தை உண்டாக்கி விடும். நோய்க் கிருமிகள் எங்கிருந்து வருகின்றன என்பதை அறிய இவ்வுதாரணங்கள் போதும்.

பிற பிராணிகளிடமிருந்தும் நோய் மனிதர்களுக்குக் காணலாம். உதாரணமாக, நாயிடமிருந்து நாய்க்கடிச் சன்னியும் எலியிட மிருந்து பிளேக்கும் பன்றியிடமிருந்து பன்றிப்புழு நோயும் வருகின்றன. ஆடு மாடுகளிடமிருந்து க்ஷயரோகம் வருவது உண்டு. படர்தாமரை போன்ற சரும வியாதிகள் நாய், பூனை இவற்றி லிருந்து வரக் கூடும்.

நோய்க் கிருமிகள் உடம்புக்குள் புகும் விதம்

நோய்க் கிருமிகள் உடம்புக்குள் கீழே குறிப்பிட்ட வண்ணம் புகக் கூடும்:

1. வாய் மூலம்: எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் வயது வந்தவர்களில் பலருக்கும் வாயில் விரலை வைத்துக்கொள்ளும் பழக்கம் உண்டு. இவ்வாறு செய்யக் கூடாது என்று சொல்லிக் குழந்தைகளைத் தடுப்பது கடினம் தான். அதற்காக முயலாமலும் இருக்கக் கூடாது. கையும் கைவிரல்களும் எத்தனையோ அழுக்கான இடங்களில் பட்டு, அதனால் பல விதப் பாக்டீரியாக்கள் ஒட்டிக்கொள்ளுகின்றன. விரலை வாயில் வைத்ததும் இந்தக் கிருமிகள் சுலபமாக உடம்புக்குள் நுழைந்து அந்த ஈரத்தில், கதகதப்பில் வளர்கின்றன. இத்தகைய ஆபத்துக்கு இடம் தராமல் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

திறந்த வெளியில் மல ஜலம் கழிப்பதனால் தரை அசுத்தமாகி, நோய் பரவக் காரணமாகிவிடுகிறது.

இம் மாதிரி இடங்களில் பயிராகும் காய்கறிகளையும் பல எரு இட்டுப் பயிர் செய்யப்படும் காய்கறிகளையும் சமைக்காமல் உண்ணுவது நல்லது அன்று. சாலடுகளும் சரி, பச்சையாக உண்ணப் படுபவைகளும் சரி, உண்ணப்படுவதன் முன்னர் வெகு நன்றாகக் கழுவப்பட வேண்டும். பொட்டாசியம் பர்மாங்கனேட்டைத் தண்ணீரில் கரைத்து உபயோகிப்பதில் ஆதாயம் ஒன்றும் கிடையாது. குளோரின் உப்பு மிகுதியாகக் கலந்த தண்ணீரில் அரை மணி அவகாசம் போட்டு வைத்திருப்பதே சிறந்த முறையாகும்.

காரட், முள்ளங்கி, டர்னிப் போன்ற கிழங்குகளைக் கழுவி விட்டுத் தோலை உரிக்க வேண்டும். சமைத்த பண்டத்தை மட்டுமே உணவு விடுதிகளில் சாப்பிடலாம். அதுவும் சூடாய், அப்பொழுது தயாரித்ததாய் இருக்க வேண்டும்.

காய்கள், பழங்கள் விஷயத்திலும் இவ்விதிகளைப் பின்பற்றுதல் அவசியம். பச்சையாக உண்ணுவதன் முன்னர் அவற்றைக் கழுவித் தோலை நீக்க வேண்டும். அவற்றைத் தொட்டுக் கையாளுபவர்களின் தேகத்தில் டைபாயிட்டு, அமீபா அல்லது வேறு நோய்க் கிருமிகள் பதுங்கியிருக்கலாம். அவர்கள் கை மூலம் பழத்தில் அவைகள் தாவும். பிறகு அதைச் சாப்பிடுவர்களைப் பற்றும். இவ் விஷயத்தில் அலட்சியம் கூடாது. தண்ணீர் மூலமாகவும் நோய்க் கிருமிகள் பரவக் கூடும். இதைத் தடுக்க, தண்ணீரைக் காய்ச்சிய பின் உபயோகிக்க வேண்டும்,

2. நாசி மூலம்: காற்றில் எப்பொழுதும் தூசி இருக்கும். அதிலும் வறண்ட காலத்தில் அவசியம் இருக்கும். வயல் வெளிகளிலும் பாதைகளிலும் துப்பும் எச்சில், மக்களும் மிருகங்களும்

கழிக்கும் மல ஜலம்—இவற்றால் அசுத்தமான இடத்திலிருந்து கிளம்பும் காற்றில் நோய்க் கிருமிகள் இருக்கும். இருமல், தும்மல், இவற்றாலும் காற்றில் கிருமிகள் வந்து சேருகின்றன. இவ்விதம் அசுத்தமுற்ற காற்றைச் சுவாசிப்பதால் ஜலதோஷம், தொண்டைப் புண், தட்டம்மை போன்ற வியாதிகள் பரவுகின்றன. நோயாளிகள் இருமும் போது வாயை மூடிக்கொள்ள வேண்டும்; தும்மும் போதும் மூக்கைச் சிந்தும் போதும் கைக்குட்டையால் மூக்கை மூடிக்கொள்ள வேண்டும் என்பது இதனால் தான்.

3. **காயத்தின் மூலம்:** காயங்களை—இவை லேசான வெட்டுக் காயமாய், சிறு கீறலாய் இருந்தாலும் கூட—சோப்புப் போட்டு நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். காயத்தைச் சுற்றியுள்ள இடத்தையும் கழுவ வேண்டும். காயம் ஆழமாய் இல்லாமல், கீறலோடு வெறும் நசுக்குக் காயமாக இருந்து, இரத்தமும் வெளிப்படவில்லை யென்றால், மேலே சொன்னபடி கழுவி, ஐயோடின் போன்ற நச்சுக்கொல்லி யைத் தடவி, கட்டுப்போடாமல் அப்படியே விட்டுவிடலாம். எனினும், காயத்தில் தூசி விழாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆழமான காயமானால், நன்றாகக் கழுவி, மேற்சொன்ன சிகிச்சை களைச் செய்வதுடன், அழுக்கு, தூசி, அண்டாமல் இருக்கச் சுத்த மான துணியால் கட்டுப்போட வேண்டும். ஆன்டிபயோட்டிக்கு களிம்பு பூசலாம்.

4. **தோல் மூலம்:** பூஞ்சனத் தொற்றுக்கள் சருமத்தில் அடிக்கடி உண்டாகும். பாதத்தையும் காலின் கீழ்ப் பகுதியையும் பொது வாக இத் தொற்றுக்கள் பாதிக்கும். தரையோடு தொடர்பு இருப்பதால் தான் இப் பாகங்கள் வெகு சுலபமாய் அசுத்த முறுகின்றன. சருமத்தில் திட்டுத் திட்டாகத் தெரியும் இவைகளில் சில சமயம் நமைச்சல் எடுக்கும். நாட்பட்டு நிற்கும் இவற்றைக் குணப்படுத்துவது கடினம்.

கொக்கிப்புழு நோய் தான் சருமத்தின் மூலம் தேகத்துக்குள் நுழையும் சர்வசாதாரண வியாதி, கால் அடியில் புகுந்து, இரத்தம் வழியாக நுரையீரல்களுக்கு வந்துவிடும் இந்த வியாதி.

5. **மேக வியாதி உள்ளவர்களைப் புணர்வதன் மூலம்:** புணர்ச்சி யினால் பிறக்கும் சாதாரண வியாதிகள் கிரந்தி, வெட்டை, நிணநீர் மணிக்கழலை. இவைகளில் கிரந்தி மகா மோசமானது. தேகத்தின் எந்தப் பாகத்தையும் சிதைத்துச் சீரழிக்க வல்லது. இதனால் கண் பொட்டையாகும்; காது அடைப்பட்டுப் போகும்; பைத்தியம் கூடப் பிடிக்கும். உடம்பின் எப் பகுதியையும் தாக்கிப் பிடித்துச்

சீரழிக்கும் புண்கள் உண்டாக்கும் மிகக் கொடிய இவ்வியாதி நெறி பிறழ்ந்து ஒழுக்கம் கெடுவோர்க்கு வரக் கூடும். மற்ற இரு நோய்களும் கொடிய நோய்கள் தான். அவற்றைப் பற்றி அறிந்துகொண்டால் வாராமல் தடுக்க முடியுமே. இல்லற நல் வாழ்வில் கணவனும் மனைவியும் நெறியாக வாழ்ந்தால், இவை பற்றிய பயமே இல்லாமல் இருக்கலாம். திருமணம் ஆகாதவர்கள் ஒழுக்கம் கெடாமல் கற்பு நிலையில் வெகு உறுதியாக நிற்க வேண்டும்.

6. **கடிகள் மூலம்:** வெறி பிடித்த மிருகங்கள் கடிப்பது என்பது அத்தனை சர்வசாதாரண காரியம் அல்ல தான். இருந்தாலும் இந்தக் கடி பொல்லாதது. நாயும் நரியும் பெருந் தீங்கு புரிபவை. இவற்றின் கடிக்காகச் சிகிச்சை செய்யாவிட்டால், மரணமே ஏற்பட்டுவிடும். மரணம் என்றால் உடனே வந்துவிடாது. நரம்பு வழியாக வைரஸ் மூளைக்கு ஏறச் சில வாரங்கள், சில சமயம் சில மாதங்கள் கூடப் பிடிக்கும். ஆதலால் சாவு மெதுவாகத் தான் வரும். இந்த வைரஸ் மூளைக்குச் செல்வதைத் தடுக்க ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பக்கத்தில் யாருக்காவது இம் மாதிரி சங்கடம் வந்துவிட்டால், உடனே டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்று ஊசி போட வைப்பதால் உயிர் ஒன்றைக் காப்பாற்றிய புண்ணியம் உண்டு. தொடர்ந்து பதினான்கு தினங்களுக்கு ஊசி போடுவார்கள்.

கொசு, தெள்ளுப்பூச்சி, பேன், மூட்டை, உண்ணி போன்ற பூச்சிக் கடிகளாலும் நோய்க் கிருமிகள் உடம்புக்குள் நுழையலாம். இந்தப் பூச்சிகள் கடிக்கும் போது கொஞ்சம் இரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்றன. கடியுண்ட ஒருவருக்கு மலேரியாவோ, டைபஸோ இருந்தால், உறிஞ்சிய இரத்தத்தில் அந்த வியாதிக் கிருமிகள் இருக்கும். அதே பூச்சி வேறொருவரைக் கடிக்கும் போது, வியாதிக் கிருமிகளை அவர் உடம்புக்குள் செலுத்திவிடும். இம் மாதிரி தான் கொடிய நோய்கள் பல பரவுகின்றன.

பாம்புக் கடியைப் பற்றி 41-ஆம் அத்தியாயத்தில் விவரித்திருக்கிறோம்.

தப்பும் வகை

நோய்க் கிருமிகள் பெரும்பாலும் நோயாளிகளிடமிருந்தே வருகின்றபடியால், நோயாளியின் உடம்பை விட்டு விலகிய உடனேயே இவற்றை ஒழிப்பது மிக மிக அவசியம். இப்படிச் செய்வதால், அவைகள் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும். காலரா, டைபாயிடு, பிளேக், தொண்டை அடைப்பான் முதலிய நோய்களால்

பிடிக்கப்படுகிறவர்களைத் தனி அறையில் வைக்க வேண்டும். ஒதுக்கு ஆஸ்பத்திரி பக்கத்தில் இருந்தால், அங்கு கொண்டு போய்ச் சேர்ப்பது இன்னும் உத்தமம். எங்கே இருந்தாலும் சரி, நோயாளி தனி அறையில் இருக்க வேண்டும். அவரைக் கவனித்துக் கொள்பவர்களைத் தவிர மற்றவர்கள் அவ்வறைக்குள் நுழையக் கூடாது. நோயாளிக்காக உபயோகிக்கும் தட்டுக்கள், பாத்திரங்களை அதே அறையில் வைக்க வேண்டும். உபயோகித்த பிறகு ஒவ்வொரு தடவையும் உடனுக்குடனே கொதிக்கிற வெந்நீரில் போட்டு அவற்றைச் சுத்தம் பண்ண வேண்டும். மருத்துவப் பணிப் பெண் தன் கரங்களை அடிக்கடி அக்கரையோடு கழுவ வேண்டும். நோயாளி படுத்திருக்கும் அறையில் அவள் சாப்பிடக் கூடாது.

நோயாளியின் மல மூத்திரங்களைக் கிருமிநாசினி கலந்து அதன் பின்னர் அவற்றைத் தூரத்தில் கொட்ட வேண்டும். நோயாளியின் கோழையிலும் மூக்குச்சளியிலும் கூட நோய்க் கிருமிகள் இருக்கின்ற படியால், அவர் காகிதங்களில் உமிழ வேண்டும்; மூக்குச் சிந்த வேண்டும். இந்தக் காகிதங்களை எரித்துவிடுதல் அவசியம்.

எத்தனை தான் கவனமாக இருந்த போதிலும் நோய்க் கிருமிகள் சில சமயங்களில் நம் உடம்புக்குள் எப்படியோ நுழைந்துவிடுவதுண்டு. நல்ல வேளை பெருங் கருணை வடிவான இறைவனது திருவருளால் இந்தக் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி நம் உடம்புக்கு உள்ளது. ஆனால் ஒரு விஷயம்: இதற்கு, உட்புகுந்த நோய்க் கிருமிகள் மிக்க விஷம் உள்ளனவாகவோ எண்ணிக்கையில் மிகுந்தோ இருத்தலாகாது. நோயைத் தடுத்துக் கிருமிகளை அழிக்கும் இச் சக்தி இரத்தத்தில் உள்ளது. நல்ல உணவு உண்ணாத போதும் சதா சர்வ காலமும் ஆயாசம் இருக்கும்படி சக்தி மீறி வேலை செய்யும் போதும் மதுபானம் அல்லது புகையிலையை உபயோகிக்கும் போதும் அளவுக்கு மிஞ்சிக் காம சுகங்களை அனுபவிக்கும் போதும் நோயைத் தடுத்துக் கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி இரத்தத்தில் குறைந்து போகிறது. ஆதலால் நோய்க் கிருமிகள் நம்மை அண்டாத வண்ணம் செய்து கொள்ள நல்ல உணவு உண்டு, நல்ல காற்றை உட்கொண்டு, இரவில் ஏழு, எட்டு மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்; மதுபானம் உதவாது; புகையிலையை எவ்வடிவத்திலும் உபயோகிக்கலாகாது; புலனடக்கத்துடன் சுத்தமான வாழ்க்கை வாழ வேண்டும். இப்படிச் செய்து வந்தால் உடம்பு உரம் பெற்றுச் சுறுசுறுப்பாய் இருக்கும்; இரத்தமும் அவ்வப்பொழுது உடம்புக்குள் பிரவேசிக்கும் கிருமிகளை அழிக்கும் ஆற்றல் பெற்றிருக்கும்.

அத்தியாயம் 15

ஈ—நமது விரோதி

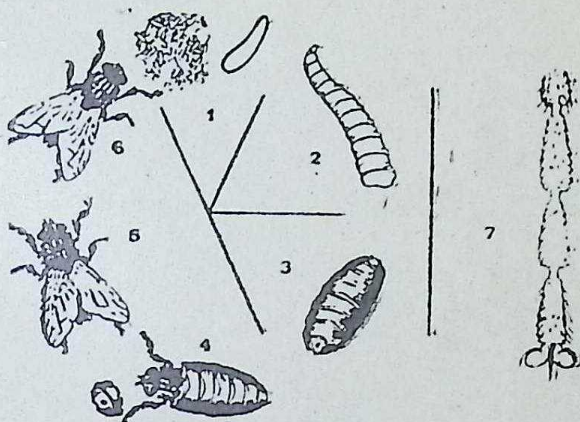
ஈ மிகச் சிறிய ஜந்து. இருந்தும் மனிதனை இது எப்படிக் கொல்லுகிறது? நோயைப் பரவப் பண்ணிக்கொண்டிருக்கிறதால் தான். ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலகம் முழுவதிலும் பல்லாயிரக் கணக்கான மக்கள் இதனுல் கொல்லப்படுகின்றனர். இருப்பினும் இதன் பேரில் எவருக்கும் சந்தேகம் உண்டாவதில்லை!

ஈ புரியும் நாச வேலையைப் புரிந்துகொள்ள இதன் வாழ்க்கையை, பழக்க வழக்கங்களை அறிந்துகொள்வது அவசியம்.

தாய் ஈ இடும் முட்டையிலிருந்து சிறு புழுக்கள் வெளிப்படுகின்றன. அவைகள் தான் பின்னர் ஈக்கள் ஆகின்றன. முட்டை இடுவதற்கும் அதனின்றும் புழுக்கள் வெளிவந்து, அவைகள் ஈக்கள் ஆவதற்கும் இடையில் 10 முதல் 14 நாட்கள் வரை கழிந்து போகும். ஒரு பெண் ஈ குறைந்தது 120 முட்டைகள் இடும். இரண்டு வாரத்தில் இந்த 120 முட்டைகளும் 120 ஈக்களாகிவிடும். சில மாதங்களுக்குள் ஒரு ஈயிலிருந்து பல கோடி ஈக்கள் தோன்றக் கூடும் என்பது இதனுல் தெரிய வருகிறது.

சாதாரண ஈ பிறந்து வளர்வது விலங்கின் மலத்தில் தான். மனிதர்கள் கழிக்கும் மல ஜலங்களிலும் எல்லா விதமான அழுகல் பதார்த்தங்களிலும் ஈக்கள் வளருவதுண்டு. அசுத்தம் குவியும் இடத்தில் எல்லாம் ஈக்கள் ஜனித்து விருத்தியடையும் என்று சொல்லிவிடலாம்.

அசுத்தத்தில் பிறந்து, அசுத்தத்தைத் தின்னும் ஈ அசுத்தமான இடங்களில் வசிக்க விரும்புகிறது. அதன் உடம்பிலும் ஆறு கால்களிலும் எண்ணற்ற ரோமங்கள் இருக்கின்றன. தவிரவும், அதன்



ஈயின் வளர்ச்சி

1. ஒரு ஈ ஒரு நாளில் இடும் முட்டைகள். 2. முட்டைக் குஞ்சு. 3. கூட்டுப் புழு (மூன்று முதல் ஐந்து நாட்கள் வரை). 4. ஈ கூட்டிலிருந்து வெளி வருதல் 5. பருவம் அடைந்த ஈ. 6. முட்டையிடத் தயாராகிவிட்டது; ஏழு முதல் பதினைந்து நாட்களுக்குள். 7. ஈயின் கால்.

ஒவ்வொரு காலிலும் வட்டமான வில்லை போன்ற உறுப்பு இருக்கிறது. இந்த வில்லையின் மேல் பிசின் போன்ற பசைப் பொருள் இருக்கும். உடம்பும் காலும் மயிரால் மூடப்பெற்றிருக்கிறபடியாலும் பாதத்தில் இந்தப் பசைப் பொருள் இருப்பதாலும் நோய்க் கிருமிகளை ஈ வெகு நன்றாகத் தூக்கிச் செல்லும். எருக் குவியலில் மொய்த்துவிட்டு, திறந்த கக்கூஸுகளில் சுற்றிவிட்டு, புண்ணிலும் காயத்திலும் உட்கார்ந்துவிட்டு, வீட்டுக்குள் நுழைந்து, உணவுப் பண்டத்தில், பானத்தில், பாலில், குழந்தையின் வாயில், அதன் கண்களில் வந்து உட்காரும். இப்படி உட்கார்ந்து, வயிற்றுப் போக்கு, வயிறு கடுப்பு, டைபாயிடு, காலரா இவற்றைப் பரவச் செய்யும்.

ஈக்கள் பிறந்து பெருகி வளரும் அசுத்தங்களை அப்புறப்படுத்த வேண்டும். வீட்டில் ஜன்னல்களுக்கும் நிலைவாசல்களுக்கும் வலைக் கம்பி போட வேண்டும். இதனால் ஈக்கள் நசித்துப் போகும். தப்பித் தவறி உள்ளே நுழையும் ஈயை அடித்துக் கொன்றுவிட வேண்டும். இந்தக் காரியம் ஒவ்வொருவரது கடமையாகும். மனிதனுக்குப் பரம விரோதிகளில் ஒன்றான இந்த ஈயோடு மும்முரமான போராட்டத்தை இன்றைக்கே, இப்பொழுதே தொடங்குங்கள்!

அத்தியாயம் 16

நீண்ட வாழ்வின் ரகசியம்

"மனிதன் சாகிறதில்லை; தன்னைத் தானே கொன்றுகொள்ளுகிறான்" என்பது பண்டைக் காலத்து முனிவர் ஒருவரின் வாய்மொழி. பலர் விஷயத்தில் இது உண்மை தான். பிறந்தவர்கள் அனைவரும் ஒரு நாள் சாகத் தான் வேண்டும் என்பது உண்மையாயினும் மிகச் சிலர் தான் நிறை வாழ்வு வாழுகிறார்கள்.

ஒவ்வொரு மானிட இனத்தின் சரித்திரத்திலும் நீண்ட காலம் வாழ்ந்தவர்களின் பெயர்கள் காணப்படுகின்றன. இவர்களில் சிலர் நூறு வயதுக்கு மேலேயும் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். இப்படி நூறு வயது வாழ்ந்தவர்கள் எல்லாரும் இளம் பிராயம் முதற் கொண்டே உடம்பை நன்றாகக் கவனித்து வந்திருக்கிறார்கள் என்று தெரிகிறது.

இளம் பிராயத்தில் நல்ல ஆரோக்கியமும் திடகாத்திரமும் படைத்த ஆண்களிடமும் பெண்களிடமும் சென்று ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் விஷயங்கள் குறித்து எச்சரிக்கை செய்தால் அதற்கு அவர்கள் "வாலிபமும் தேக வலிமையும் இருக்கிறது. எங்களுக்கு ஒரு தீங்கும் உண்டாகாது" என்று ஏளனத்தோடு கூறுகிறார்கள். "மனிதன் எதை விதைக்கிறானோ, அதைத் தான் அவன் அறுவடை செய்வான்" என்று உலகத்தை ஆளும் இறைவன் சட்டம் விதித்திருக்கிறான். கோதுமை போட்டால் கோதுமை தான் விளையும். துவரை போட்டால் துவரை தான் விளையும். ஆரோக்கியத்துக்குப் பாதகமான பழக்கங்களை வாலிபத்தில் கற்றுக்கொள்ளுகிறவர்கள் உடம்பில் வியாதி வித்தை விதைத்துவிடுகிறார்கள். நாளாவட்டத்தில் நோயை அறுவடை செய்ய வேண்டி வரும் என்பது

திண்ணம். அளவுக்கு மீறின காம சுகமும் ஆற்றலை வீணடிப்பதால் வரும் வியாதிகளும் மனிதனின் ஆயுளைக் குறைக்கின்றன என்று 17-ஆம் அத்தியாயத்தில் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன், வந்து ஒட்டிக்கொண்டு பழக்கமாகிப் போகும் மதுபானம், புகையிலை போன்ற வஸ்துக்களும் ஆரோக்கியச் சீரழிவுக்கு வித்தூன்றி, ஆயுளைக் குறைக்கின்றன.

இப் புத்தகத்தைப் படிக்கிறவர்களில் பலர் வாலிபப் பருவத்தைக் கடந்து ஏற்கனவே நோய் வசப்பட்டவர்களாய் இருக்கலாம். ''இத்தனை காலமும் ஆரோக்கியத்தைப் புறக்கணித்தாகிவிட்டது. நீண்ட ஆயுளை நாங்கள் பெற முடியுமா?'' என்று இவர்கள் கேட்கலாம். இவ் விஷயம் இவர்கள் உடம்பு எவ்வளவு தூரம் கெட்டுப் போயிருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்தது. ஆரோக்கியத்துக்கு ஊறு செய்யும் கெட்ட வழக்கங்களை விட்டுவிட்டு, நீண்ட ஆயுளைத் தரும் பழக்கங்களை மேற்கொண்டால், யாரும் தன் வாழ் நாளை வெகுவாக நீட்டிக்கொள்ள இயலும். நோய்க்கிரையான தேகம் படைத்த நாற்பது வயசுக்காரர்கள் கூடக் கெட்ட வழக்கத்தை ஒழித்து, நல்ல பழக்கங்களைக் கைக்கொண்டு எழுபத்தைந்து, எண்பது வயது வரைக்கும் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். இதற்குப் பல உதாரணங்கள் இருக்கின்றன.

மிதமான வாழ்வு

நீண்ட ஆயுளுக்கு மிதமான வாழ்க்கை அத்தியாவசியம். நூறாண்டு வாழ்ந்த, ஆண், பெண் இவர்களின் வாழ்க்கையை ஆராய்ந்து பார்த்தால் எல்லா விஷயங்களிலும் அவர்கள் மிதமாகவே இருந்திருக்கிறார்கள் என்பது தெரியவரும். அன்ன பானாதிகளில் மிதம். அது போல் கோபதாபங்களுக்கு, உணர்ச்சி வேகங்களுக்கு இடம் கொடுக்காமல் மனதைக் கட்டியாள வேண்டும். கோபம், பொறாமை, கவலை இவை யெல்லாம் உடம்பைக் கெடுத்து, வாழ் நாளைக் குறைத்துவிடும். அன்பு மயமான எண்ணங்களும் போதும் என்ற பொன் மனமும் ஆயுளை நீடிக்கச் செய்கின்றன. உலகையாளும் எல்லையற்ற இறைவனின் தத்துவத்துக்கு இயைந்தவாறு எண்ணி, காரியம் புரிகிறவர்களுக்கு வாழ்வின் அடிமூலத்தோடு தொடர்பு ஏற்பட்டு, அதனால் அவர்கள் நீண்ட காலம் வாழ முடிகிறது.

நெடு நாள் வாழ்வுக்கேற்ற உணவு

நெடு நாள் வாழ்வுக்கேற்ற உணவு மரக்கறி உணவு தான்: மரக்கறி உணவையே உண்போர்களில் 8,000 பேர்களின் மரணத்தைப் பற்றிச் சமீபத்தில் ஆராய்ச்சி நடத்தினுர்கள். மாமிசம் சாப்பிடாதவர்களுக்கு, மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்களைப் பார்க்கிலும், 15 வருடம் பிந்தியே மாரடைப்பும், ஸ்ட்ரோக்கும் கண்டு அதினுல் அவர்கள் இறந்தனர் என்று தெரிய வந்தது. தமனிகள் இறுகிப் போவதை மரக்கறி உணவு தாமதப் படுத்துகிறது என்பதே இதற்குக் காரணம்.

மாமிச உணவைப் பற்றிய உண்மை இவ்வாறிருக்க, அதை விட்டு விடச் சிலர் தயங்குகிருர்கள். மாமிசம் இல்லை யென்ருல் சரிவிகித உணவு இல்லாது போய்விடுமோ என்கிற அச்சம் இவர்களுக்கு. அதிலும், புரோட்டீன் குறைந்து போகுமோ என்கிற பயம். ஆராய்ச்சியும் அனுபவமும் என்ன தெரிவிக்கின்றன தெரியுமா? புரோட்டீன் குறைவோ இதர சத்துக் குறைவோ மரக்கறி உணவை உட்கொள்வதால் உண்டாகாது; அவ்வுணவில் பழங்கள், காய் கறிகள், கொட்டைகள், சத்து நீங்கப் பெருத தானியங்கள் - இவை யெல்லாம் விதவிதமாக, நிறைய இருக்கும் பட்சத்தில் புரோட்டீன் குறைவு உண்டாகாது.

உடற்பயிற்சி

நெடுங் காலம் வாழ்வதற்குத் தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். இந்த உடம்பு ஒரு யந்திரம் போன்றது. உபயோகப்படுத்தாத யந்திரம் சீக்கிரம் துருப்பிடித்துப் போகிறது; துருப்பிடித்த யந்திரம் சுலபமாக முறிந்து போகும். எல்லாருக்கும் தெரிந்த உண்மை இது. வயது முதிர்ந்தவர்கள் ஒழுங்காகத் தேகப்பயிற்சி செய்யாவிட்டால், உடம்பு காலக் கிரமத்தில் திமிர்த்துப் போக, நடக்க முடியாமல் ஆகிவிடுகிறது. நெடுங் காலம் வாழ்ந்த சில பிரபலமான மனிதர்கள் தங்கள் ஆயுட் காலம் முழுவதும் நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்யும் வழக்கத்தை மேற் கொண்டவர்கள். மூப்பு முதிர்ந்த பிறகும் கூட நல்ல காற்றில் தினந்தோறும் இவர்கள் உலவி வந்தார்கள்.

வயதேறியவர்கள் முடிந்த அளவுக்கு உடற்பயிற்சி புரிவது அவசியம். இதனுல், மூளையில் இரத்த ஓட்டம் ஒழுங்காக இருக்கும்; மன வலிமையும் குன்ருமல் இருக்க இது உதவுகிறது.

நீண்ட வாழ்க்கை வாழ

1. வசிக்கும் அறைகளில் நல்ல காற்றேட்டம் இருக்க வேண்டும்.

2. பொழுதுபோக்குக்கான காரியங்களேயும் வேறு சில காரியங்களேயும் திறந்த வெளியில் வைத்துக்கொள்ள முயல வேண்டும்.

3. முடிந்தால் வீட்டுக்கு வெளியே தூங்குவது நலம்.

4. நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துவிட வேண்டும்.

5. பெருந் தீனி தின்னலாகாது.

6. மாமிசத்தையும் காரம் சேர்ந்த உணவுகளேயும் அளவாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

7. நன்றாக மென்று, மெதுவாகச் சாப்பிடலாம்.

8. மலம் அன்றாடம் கழிய வேண்டும்.

9. நிற்கும் போதும் நடக்கும் போதும் உட்காரும் போதும் உடல் நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும்.

10. பல், ஈறு, நாக்கு இவற்றைப் பிரஷால் தினமும் தேய்த்துச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

11. நோய்க் கிருமிகள் உடம்பில் பிரவேசியாதபடி சுகாதார விதிகளேப் பின்பற்ற வேண்டும்.

12. அளவுக்கு மிஞ்சி வேலே செய்யக் கூடாது. களேப்பு கண்டதும் ஓய்வு கொள்ள வேண்டும். தேவைக்கு ஏற்ற வாறு ஏழு, எட்டு அல்லது ஒன்பது மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.

13. கோபத்தையும் கவலேயையும் போக்கி, சாந்தமான மனத்தோடு இருக்க வேண்டும்.

(ஆரோக்கியத்துடன் நெடு நாள் வாழ விரும்புவோர்க்கு மேற்கண்ட விதிகளே விஞ்ஞானிகள் குழு ஒன்று குறிப்பிட்டுள்ளது.)

குறிப்பு: விஞ்ஞானிகள் "மாமிசத்தைக் குறைத்து உண்ண வேண்டும்" என்று சொன்னலும், அதை முற்றிலும் விலக்குவதே மேல் என்பது எங்கள் அபிப்பிராயம்.—ஆசிரியர்.

அத்தியாயம் 17

பிறப்பு உறுப்புக்கள்

பிரஜோற்பத்தியைப் பற்றியும் மர்மஸ்தானங்களைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளாமையே கடுமையான பல நோய்களுக்கும் மிகக் கெட்ட வழக்கங்களுக்கும் காரணமாயிருப்பதால், நாம் இங்கே அவை இரண்டைப் பற்றியும் எழுதும் அவசியம் எழுந்துள்ளது.

பையனுக்கு வயது பதினான்கு அல்லது பதினைந்து ஆகும் போது, அவன் தேகத்தில் பருவ மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. இதனால் அவன் ஆண்மை எய்திவிட்டான் என்பதாகாது. பொதுவாகச் சொன்னால், புருஷத் தன்மை உண்டாகக் குறைந்த பட்சம் இன்னும் எட்டு வருஷம் பிடிக்கும். கல்யாணம் செய்துகொண்டு தந்தை ஆவதற்குரிய மனோ சக்தியும் பொறுப்பும் இருபத்துமூன்று அல்லது இருபத்துநான்கு வயதுக்கு முன்னர் உண்டாவதில்லை.

ஆண் உறுப்புக்கள்

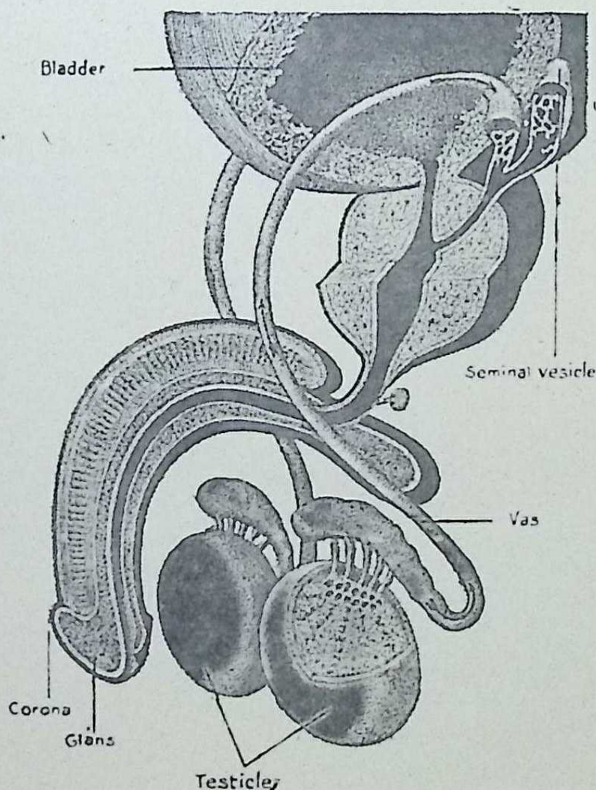
ஆண்குறியும் விதைப்பையும் ஆண்களிடம் வெளியில் தெரியும் பிறப்பு உறுப்புக்கள். விதைப்பைக்குள் இரண்டு விதைகள் இருக்கின்றன.

ஆண்குறியின் முனை மொட்டையாக இருக்கும். இதைப் போர்த்துக்கொண்டிருக்கும் நுனித் தோல் தளர்ச்சியாய் இருப்பதோடு பின்னுக்கு இழுக்கப்படக் கூடியதாயும் உள்ளது. இத் தோலுக்கு லிங்கக் கவசம் என்று பெயர். ஆண்குறியின் நுனியை லிங்கம் அல்லது மணி என்கிறார்கள். சிறுநீர்ப்புறக்குழாயின் வாய் இந்த லிங்கத்தில் இருக்கிறது.

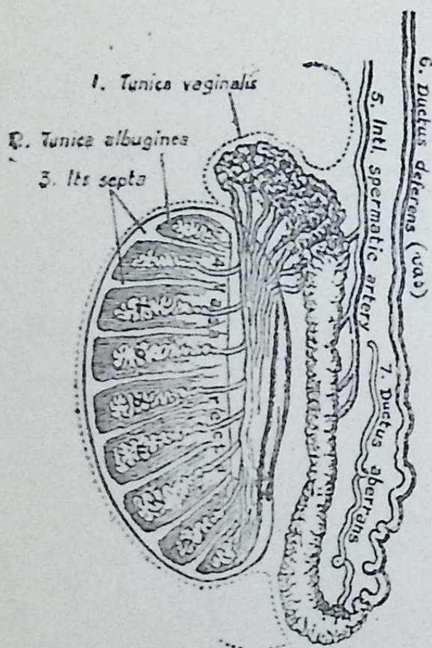
முன்தோலை நன்றாகப் பின்னுக்கு இழுத்தால் ஆண்குறியின் நுனி திரட்சியாகத் தெரியும். இதற்கு முடி என்று பெயர். நூல்

எடுத்துச் சுற்றிக் கட்டியது போல் லிங்கம் திடீர்க் குறுகல் குறிகி யிருக்கும்.

லிங்கக் கவசத்தைப் பின்னுக்கு இழுக்க முடியாவிட்டால், அது இயல்புக்குச் சற்று மாருனது. தகுந்த டாக்டரைக் கொண்டு சிகிச்சை அளிப்பது அவசியம். நுனித்தோலின் உள் பக்கத்தில் ஒரு விதமான தடித்த, வெளுத்த பொருள் உண்டாகிறது. அதை அடிக்கடி கழுவிச் சுத்தம் பண்ண வேண்டும். இல்லையேல் அதனல் துர்நாற்றமும் தினவும் உண்டாகும். ஆண்குறியின் லிங்கத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளாததனல் உண்டாகும் தினவு தான் அனேக பையன்கள் கரமைதுனம் செய்வதற்குக் காரணமாகி விடுகிறது.



ஆண் பிறப்புறுப்புக்கள்



விதைப்பையின் குறுக்கு வெட்டுத் தோற்றம்

விதைப்பையில் 250-400] பிரிவுகள் உள்ளன. இப் பிரிவுகள் குழாய்கள் சுருண்டு ஆனவை. இவ் விதைப்பை பிரிவுகளிலேயே விந்தணுக்கள் உண்டாகின்றன.

இரண்டு விதைகளும் விதைப்பைக்குள் இருக்கின்றன. இவ் விதைகள் விந்தணுக்களை உண்டாக்குகின்றன. இந்த விந்தணுக்கள் மிக நுண்ணியவை; பூதக்கண்ணாடி கொண்டு தான் பார்க்கமுடியும்; இவை ஒரு குழல் வழியாகச் சிறுநீர்ப்புறக்குழாய்க்கு வந்து, பிறகு அங்கிருந்து ஆண்குறி வழியாக வெளிப்படுகிறது. புணர்ச்சியின் போது யோனியில் இந்த அணுக்கள் கொட்டப்படுகின்றன. அவைகளில் ஒன்று பெண் உடலில் பிறக்கும் அண்டவணுவோடு கலக்கிறது. உடனே அந்த அண்டவணு வளர ஆரம்பிக்கும். வளர்ந்து, இருநூற்றெண்பது நாட்களில் பூரண அவயவங்களோடு கூடிய குழந்தையாகிறது.

விந்து ஸ்கலிதம்

சிறுநீர்ப்புறக்குழாயுடன் இரண்டு சுரப்பிகள் (கூப்பர் பிராஸ்டேட் சுரப்பி என்னும் பெயர் கொண்டவை) தொடர்பு கொண்டுள்ளன. பருவம் வந்ததும் இச் சுரப்பிகள் வெளுத்த திரவம் ஒன்றை எப்பொழுதும் உண்டாக்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. கல்யாணமாகாதவனும் ஆரோக்கியம் உள்ளவனுமான ஒரு வாலிபனுக்குப்

பத்து அல்லது பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை விந்து ஸ்கலிதம் ஆகலாம். சில வாலிபர்களுக்கு மாதத்துக்கு ஒரு முறை அல்லது இரண்டு, மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ஆகலாம். பெரும்பாலும் இரவில் தூங்கும் போது தான் அது ஏற்படும். காமவிகாரமான சொப்பனங்களும் உண்டாகலாம். இத்தகைய விந்து ஸ்கலிதம் இயற்கைக்கு விரோதமானதல்ல. இவைகளைக் கண்டு வாலிபர்கள் பயப்பட வேண்டாம். இதனுல் புருஷத் தன்மை குறைந்து போகும் என்றும், அந்த நோய் வரும், இந்த நோய் வரும் என்றும் அறிவிக்கின்ற மருந்து விளம்பரங்களை இலட்சியமே பண்ணக் கூடாது. ஆனுல் ஒன்று: பத்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை என்று இல்லாமல் அடிக்கடி விந்து ஸ்கலிதம் ஏற்பட்டு மறு நாள் தலைவலியும் உடற் சோர்வும் இருந்தால், மருத்துவ உதவியைத் தேட வேண்டியது தான். தெளிவை உத்தேசித்து இதனை அழுத்திச் சொல்லுகிருேம்: சாதாரணமாய் உள்ள வாலிபர்கள் எல்லாருக்கும்—காம கிளர்ச்சி ஊட்டும் புத்தகங்களையும் திரைப்படங்களையும் பார்க்காமல், ஒழுக்கக் கேடான நினைவுகளுக்கு நெஞ்சில் இடம் தராமல் சுத்தமான வாழ்க்கை வாழுகிறவர்கள் உட்படத் தான் - விந்து ஸ்கலிதம் ஏற்படும். காம இச்சையைத் தூண்டும் புத்தகங்களை வாசிப்பதும் கரமைதுனப் பழக்கமும் இருந்துவிட்டால் இரவில் விந்து ஸ்கலிதம் அதிகமாகி, இயல்புக்கு மாருன ஒரு நிலைமை உண்டாக, அதனுல் தேக பலம் குறைந்து, நோய்கள் பல உண்டாகலாம்.

புலனடக்கம்

கல்யாணமாகாதவர்கள் பிரமச்சரியத்தை அனுஷ்டித்தல் அத்தியாவசியம். கல்யாணமானவர்கள் காம சுகங்களை மிதமாய் அனுபவிக்க வேண்டும். அனைவரும் நெறியாக வாழ வேண்டும். அரோக திடகாத்திரம் படைத்த வாலிபர்கள் அனைவருக்கும் திருமணம் ஆகாத நிலையில் சிற்சில சமயம் சிற்றின்ப இச்சை எழுவது இயல்பு. அப்பொழுதெல்லாம் மனசை அடக்கி நெறியாக வாழ்ந்தால் தான் பின்னுல் நல்ல வாழ்வு வாய்க்கும்; ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் பிறக்கும். வாழ்வும் மகிழ்ச்சிகரமாய், பயன் மிக்கதாய்த் துலங்கும். இதற்குப் புலனடக்கப் பயிற்சி மிக அவசியம். காம இச்சைக்கு அடிமையாகி, கரமைத்துனத்திலோ விபசாரத்திலோ வாலிபர்கள் பலர் இறங்கிவிடுகிருர்கள். அதனுல் கெட்டுத் தாழ்ந்து பதம் குலைந்து போகிருர்கள்.

கரமைதுனம்

கரமைதுனம் ஒரு கெட்ட பழக்கம். இப் பழக்கம் சின்னஞ் சிறு பிராயத்திலேயே படிந்துவிடுவதுண்டு. ஆண் குழந்தை அழுதால் அதைச் சமாதானப்படுத்தச் சில வேளைகளில் அதன் குறியைச் சிலர் கையால் ஆட்டுவதுண்டு. கொஞ்ச நாளில் குழந்தை அந்த இடத்தைத் தானே தன் கையால் ஆட்டத் தெரிந்துகொள்ளுகிறது. இப்படியாக இப் பழக்கம் உண்டாகிவிடுகிறது. குழந்தையை இடுப்பில் தூக்கி வைத்துக்கொள்வதனுல், அதன் குறி இடத்தில் உறுத்தலும் தினவும் உண்டாக, அதனுலும் இக் கெட்ட பழக்கம் வந்துவிடும். பையன்கள் தங்கள் பள்ளித் தோழர்களிடமிருந்து இந்தத் துர்ப்பழக்கத்தைக் கற்றுக்கொள்ளுகிருர்கள். சிலருக்கு நுனித்தோல் நீளமாகவாவது லிங்கத்துடன் ஒட்டிக்கொண்டாவது இருக்கலாம். இதனுல் லிங்கத்தில் உறுத்தல் உண்டாகித் தினவெடுக்கிறது. பையன் முதலில் குறியிடத்தைத் தேய்க்க ஆரம்பித்து, பிறகு இப் பழக்கத்தில் ஈடுபடுகிருன். ஆதலால், சிறுவன் ஒருவன் குறியிடத்தைச் சொறிந்து கொண்டாவது தேய்த்துக் கொண்டாவது இருக்கக் கண்டால், அவனே டாக்டரிடம் அழைத்துக் கொண்டு போய், நுனித்தோலேக் கத்தரித்துவிட வேண்டும். வாலிபம் வரை இப் பழக்கம் நீடிக்குமாயின் அந்த வாலிபன் சீர் குலேந்து போவான். அவனுக்குத் தன் தேகத்திடம் உரிய மதிப்பு கிடையாது. இத் தீய பழக்கத்தைக் கைவிட்டாலொழிய, பயனுன வாழ்க்கை வாழ அவனுல் இயலாது. ஆகவே குழந்தைப் பருவத்திலேயே இந்தப் பழக்கத்தைத் தடுத்துக் களேய எல்லா முயற்சியும் மேற்கொள்வது அவசியம்.

விபசாரத்திலோ கரமைதுனத்திலோ ஈடுபட்டவன் கல்யாணம் செய்துகொண்டதும் காம இன்பத்தைத் துய்க்கும் ஆற்றல் தேய்ந்துள்ளதையும் அது ஒழுங்காய்த் தொழிற்படாததையும் உணர்வான். இதை விட வருத்தம் தரும் விஷயம் அவனுக்கு என்ன இருக்கிறது? டாக்டரை அணுகி, அவர் உதவியை நாடுகிருன். அவர் தான், பாவம், என்ன செய்வார்? சேதமானது சேதமானது தான். இல்லே, இந்த ஆற்றல் மறுபடியும் உண்டாவதாக இருந்தாலும், அதற்காக நெடுங் காலம் நெறி பிறழாமல் வாழவேண்டும். ஆணிடத்திலும் பெண்ணிடத்திலும் உள்ள பிரஜோற்பத்தி சக்தி ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்குத் தொழிலாற்றும் சக்தி; இதனேத் தேய்த்து மாய்த்துவிட்டால், பின்னுல் எளிதாகப் பெற இயலாது.

இவ்வுண்மை நினைவில் இருக்க வேண்டும். அத்துடன் இத் தீய பழக்கங்களில் ஈடுபடும் வாலிபன் வருங் காலத்தில் துக்கம் துயரங்களுக்கு அஸ்திவாரம் போடுகிறான். கல்யாணம் செய்துகொண்ட பிறகு அவனும் சரி, அவன் மனைவியும் சரி இது மாதிரி தவறுக்காக எவ்விதமாவது வருந்த நேரிடும். இதன் சாதாரண விளைவு ஆண்மையின்மை.

விபசாரம்

மனிதன் செய்யும் பாவங்களில், பெருந் தீங்கு விளைக்கும் பாவங்களில் விபசாரமும் ஒன்று. முதலில், ஒழுக்க நெறியை விட்டு வழுவிய பெரும் பாதகம் அது. ஆண், பெண் இரு பாலரின் தன்மானத்தைக் குலைத்து, அவர்களை இழிவுபடுத்தி, மிருகத்திலும் கேடுகெட்டவர்களாக்கிவிடுகிறது. மிகக் கடுமையான தண்டனைக்குரிய கொடிய பாதகக் காரியம் இந்த விபசாரம். இத் தண்டனையின் ஒரு பகுதி தான் மேக வியாதி. ஒரு தரம் விபசாரம் செய்தாலும் மேக நோய் கண்டு பல ஆண்டுகள் கஷ்டப்பட நேரிடலாம். மேக நோய்ப்புண், வெட்டை, கிரந்தி இவைகள் தான் மேக வியாதிகள். இவ்வியாதிகளைப் பற்றி 32-ஆம் அத்தியாயத்தில் விரிவாகச் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

காம இச்சையை அடக்கி ஆள விரும்புவோர் — கல்யாணமானவர்களும் சரி, கல்யாணமாகாதவர்களும் சரி – கீழ்க்கண்டவற்றை அனுசரிக்க வேண்டும்.

1. திறந்த வெளியில் தினந்தோறும் தேகப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

2. காய்கறிகள், பழ வகைகள் முதலியவற்றை நிறையச் சாப்பிட வேண்டும். மிளகாய், மாமிசம், முட்டை இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். சிறப்பாக இரவில் இவற்றை உண்ணக் கூடாது.

3. மதுபானம் உதவாது. மதுபானத்துக்கு எதிரான பலத்த குற்றச்சாட்டு அது காமக் கிளர்ச்சியைப் பிறப்பித்து, அதே சமயம் மன உறுதியைக் குறைத்துவிடுகிறது என்பது தான் என்கிறார் ஓர் அறிஞர்.

4. மலம் சரியாகக் கழிவதற்காக நிறைய தண்ணீர் பருக வேண்டும்.

5. அடிக்கடி ஸ்நானம் பண்ண வேண்டும். காம இச்சையைக் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானம் தணித்துவிடும்.

6. நல்ல புத்தகங்களை மட்டும் படிப்பதாலும் உயர்த்தும் படியான பேச்சுக்களை மட்டும் பேசுவதாலும் மனதைச் சுத்தமான எண்ணங்கள் எண்ணப் பழக்கிவிட வேண்டும்.

அளவு கடந்த காம நுகர்ச்சி இப்பொழுது பயங்கர வேகத்தில் வளர்ந்துகொண்டு வருகிறது. நல்ல நிலைமைக்கு வரக் கூடிய அனேகம் வாலிபர்கள் இதனால் பாழாய்ப் போகிறார்கள். ஜனன உறுப்புக்களை இயற்கைக்கு மாறான முறையில் உபயோகித்தால் ஆயுள் குறையும்; வெகு வேகமாகக் குறைந்து போகும்; இரு புறமும் எரியும் மெழுகுவத்தி மாதிரி படுவேகமாகக் குறைந்து போகும்.

மாதவிடாய் இருக்கும் நாட்களில் மனைவியுடன் கணவன் புணர்ச்சி கொள்ளலாகாது. கர்ப்பம் தரித்த முதல் ஏழு மாதத்துக்கு இந்த உறவில் நிதானம் அவசியம் இருக்க வேண்டும். கடைசி இரண்டு மாதத்தில் புணர்ச்சி கூடவே கூடாது. அப்படிச் செய்தால் குறை மாதப் பிரசவம் உண்டாகலாம்.

பெண் உறுப்புக்கள்

கணவனும் மனைவியும் சேர்ந்து தான் குழந்தைகளைப் பெறுகிறார்கள். இருப்பினும் இந்த அற்புதக் காரியத்தில் பெரும் பங்கு மனைவியைச் சாரும். அவள் உடம்பில் தான் கரு உற்பத்தியாகி, தன் ஆயுளின் முதல் இருநூற்று எண்பது நாட்களைப் பத்திரமாகக் கழிக்கிறது. குழந்தை பிறந்த பின்பும் ஒன்றரை வருஷத்துக்குத் தனக்கு வேண்டிய போஷணைக்கும் பாதுகாப்புக்கும் பொதுவாகத் தாயையே சார்ந்திருக்கிறது. பால் குடிப்பதை விட்ட பிறகும் கூடத் தாயின் இடைவிடாத பாதுகாப்பில் பல ஆண்டுகள் இருக்கிறது.

இதிலிருந்து ஒரு குழந்தையை முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதில் தந்தையைக் காட்டிலும் தாய்க்குத் தான் பொறுப்பு அதிகம் என்று பொதுவாகச் சொல்லலாம். கருவுற்று, உதரத்தில் அதனை வைத்துக் காத்து, பின்னர் வருந்தி ஈன்று, அதற்குப் பிறகும் அன்போடு பாதுகாக்கும் பெண் குலம் ஆண் மக்களின் மதிப்புக்குரியது அன்றோ? பெற்ற குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி, மன வளர்ச்சி, நல்லொழுக்கம் இவற்றை உருவாக்கும் திருப் பணியில் பெரும் பங்கு கொள்ளும் பெண்கள் இந்த முக்கியமான வேலையைச் செவ்வனே செய்ய அவர்களுக்குக் கல்வி அவசியம் அல்லவா? வேலைத் தொந்தரவால்

அவர்களுக்கு வாழ்க்கை கசக்காமல் இருக்க வேண்டும் என்பதும் நன்ருக வளர்ந்து பெண்மை முழு வளர்ச்சி எய்தும் வரை தாய்மைப் பொறுப்பை அவர்கள் பேரில் சுமத்தக் கூடாது என்பதும் நம் கவனத்துக்குரியனவல்லவா?

உடலமைப்பு

சூலகங்களும் கருப்பையும் பெண்களின் முக்கியமான பிறப்பு உறுப்புக்கள். சூலகங்கள் இரண்டும் சிறிதாக, உருண்டையாக இருக்கும். இவைகள் அடிவயிற்றில் உள்ளன. 115-ஆம் பக்கத்தில் உள்ள படத்தைப் பார்க்கவும். இந்தச் சூலகங்கள் தான் அண்ட வணுக்களைப் பிறப்பிக்கின்றன. நூற்று இருபத்தைந்து அண்ட வணுக்களை ஒன்றுடன் ஒன்று இணைத்து வைத்தால், ஓர் அங்குல அகலம் கூடத் தேராது; அவ்வளவு சிறியவை இவ்வணுக்கள்.

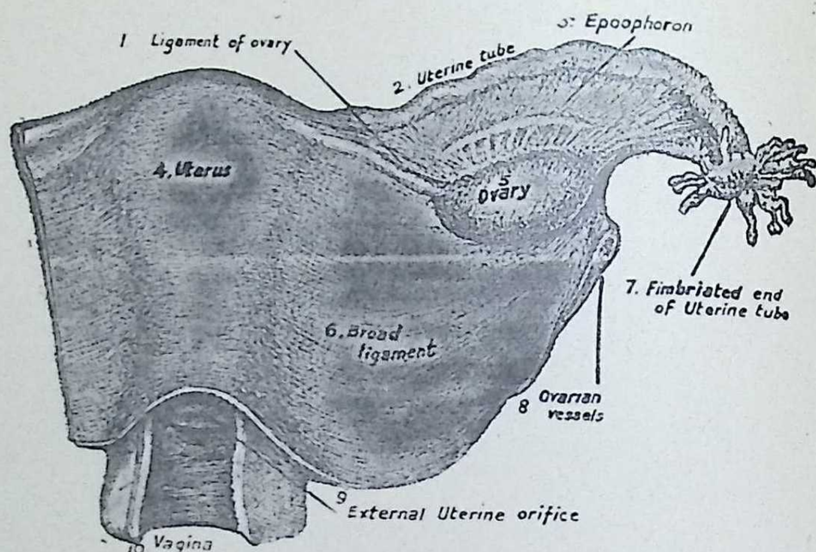
கருப்பைக்கு இரு புறத்திலும் பக்கத்துக்கு ஒன்ருகச் சினைப் பாதைகள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. நான்கு, ஐந்து அங்குலம் நீள முள்ள இவைகள் சூலகங்களை நோக்கி வளைந்து இருக்கும். இவற்றின் முனை எத்துடனும் இணைப்புருமல் தனியாக இருக்கிறது. சூலகத்தில் உண்டாகும் அண்டவணு இவற்றின் முனை வழியாக உள்ளே நுழைந்து கருப்பைக்கு வருகிறது. இதைப் பற்றி விவரமாக இவ்வத்தியாயத்தின் இறுதியில் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

கருப்பையின் உருவம் 108-ஆம் பக்கத்தில் உள்ள படத்தில் காட்டியபடி இருக்கும். கன்னி ஒருத்தியின் கருப்பை சுமார் இரண்டே கால் அங்குல நீளமும் ஒன்றேமுக்கால் அங்குல அகலமும் உள்ளது. அதன் கீழ்ப் பாகம் யோனிக்குள் நீட்டிக்கொண்டிருக்கும்.

யோனியின் வெளி வாயில் மெல்லிய தோலால் மூடப்பட்டிருக் கிறது. சந்திர பிறை என்னும் இச் சவ்வு முதல் சம்போகத்தில் கிழிந்து போவது வழக்கம். அபூர்வமாகச் சில பெண்களுக்கு யோனித் துவாரம் நன்ருக அடைப்பட்டிருப்பதுண்டு. அப்பொழுது யோனிக்குள் கோழை போன்ற ஒரு பொருள் சேர்ந்து, நோவைத் தந்து, வீக்கத்தை உண்டாக்கும். இக் கோளாறு உள்ள பெண்களை டாக்டரிடம் காட்டிச் சிகிச்சை அளிப்பது அவசியம்.

பூப்பும் மாதவிடாயும்

ஒரு பெண் ஒன்பது வயது முதல் பதினைந்து வயதுக்குள்ளாகப் பருவம் அடையலாம். குழந்தைகளைப் பெறுவதற்கான தகுதி



கருப்பை, அதன் வலப் பக்கம், வலப் பக்கச் சூலகம் — இவற்றின் பின் பக்கம். சினைப் பாதையின் வாய்க்கு அருகில் அகன்ற பந்தத்துக்குப் பின்றல் சூலகம் உள்ளது.

1. சூலகப்பந்தம். 2. சினைப்பாதை. 3. ஈபூபாரன். 4. கருப்பை. 5. சூலகம். 6. அகன்ற பந்தகம். 7. சினைப்பாதையின் குஞ்சம் போன்ற முனை. 8. அண்ட வணுககுழாய். 9. கருபபையின் வெளித் துவாரம். 10. யோனி.

அவளுக்கு உண்டாக என்னென்ன மாறுதல்கள் வேண்டுமோ அவை யெல்லாம் இப் பருவத்தில் அவள் உடலில் உண்டாகின்றன: கட்கத்திலும் பெண்குறியிலும் ரோமம் முளைக்கிறது; ஸ்தனங்கள் முளைத்துப் பருக்கின்றன; உடம்பு கிடுகிடுவென்று வளர்கிறது. மாதவிடாய் வந்துவிடுகிறது.

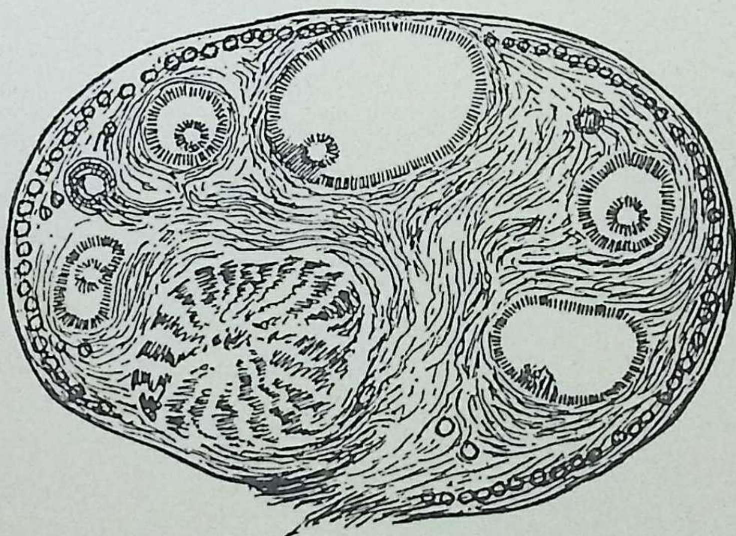
மாதவிடாய் சாதாரணமாக இருபத்தெட்டு தினத்துக்கு ஒரு முறை உண்டாகி, ஐந்து நாளைக்கு இருக்கும். மாதவிடாய்க் காலங் களில் கருப்பையின் உட்சவ்வில் கொஞ்சம் உரிந்து போய் வெளி வரும். மாதவிடாய்ப் போக்கில் இரத்தமும் கோழைப்பொருளும் கலந்திருக்கின்றன. கர்ப்பமாயிருக்கும் போதும் குழந்தைக்குப் பாலூட்டிக்கொண்டிருக்கும் காலத்திலும் மாதவிடாய் சாதாரண மாய் ஏற்படுவதில்லை. நாற்பத்தைந்து வயது வாக்கில் மாதவிடாய் நின்று போகும். அதற்குப் பிறகு குழந்தை பிறக்காது.

பூப்பு ஆரம்பித்ததும் கர்ப்பம் தரித்து, பிள்ளை பெறக் கூடும் என்பதற்காக, பெண்ணுக்கு அந்தச் சிறு வயதில் கல்யாணம்

செய்வித்து, குழந்தைகளைப் பெறும்படி பண்ணுவது பெருத்த அநீதி: பாலப் பருவத்தையும் கன்னிப் பருவத்தையும் நன்ருய் அனுபவிக்க அவளுக்கு உரிமை உண்டு. தாய்மைப் பொறுப்பை ஏற்பதன் முன்பு அவள் போதிய மன வளர்ச்சியும் மேனி வளர்ச்சியும் பெற வேண்டும். கன்னி ஒருத்தி கல்யாணம் பண்ணிக்கொள்ளச் சரியான வயது பதினெட்டு முதல் இருபத்துமூன்று வரை.

கருத்தரித்தல்

சூலகத்தில் அண்டவணு உண்டாகிறது. திரவத்தால் சூழப்பட்டு அண்டவணு சூலகத்தில் இருப்பதைப் படத்தில் காணலாம். உரிய காலத்தில் இது மேலே வரும், விந்தணுவோடு சேர்ந்ததும் கூபகக் குழிக்கு வேகமாக வந்து, அதைக் கடந்து சினைப்பாதையின் திறந்த முனைக்கு வருகிறது. முன்னர் அது பற்றி விவரித்திருக்கிறோம்.



சூலகத்தின் குறுக்குவெட்டுத் தோற்றம்

படத்தின் ஓரத்திலே சுற்றிலும் சிறு சிறு முத்துப் போல இருப்பவை அண்டவணுக்களாகும். உள்ளே வட்டங்களுக்குள் காணுவனவும் அவை தாம். பல்வேறு அளவில் முதிர்ந்தவை. மேல் வட்டத்தில் தெரியும் அண்டவணு முழு முதிர்ச்சி அடைந்தது. சூலகத்தை விட்டு வெளிவரப் பக்குவமான நிலையில் அது உளது.

புணர்ச்சியின் போது விந்தணுக்கள் யோனிக்குள் பெய்யப்படுகின்றன. அண்டவணு மாதிரி இந்த அணுவும் ஒற்றைக் கண்ணறை உயிர் தான். வேகமாக இயங்கும் நீண்ட வாலை ஆட்டிக்கொண்டே விந்தணுக்கள் முன்னேறும். நீண்ட வால் படைத்த தலைப் பிரண்டைகள் போல் இருக்கும் இவைகள் யோனியில் பெய்யப்பட்டதும் அதில் நீட்டிக்கொண்டிருக்கும் கருப்பையின் பகுதியை (செர்விக்ஸ்) நோக்கி மேலேறுகின்றன. பிறகு கருப்பைக்குள் நுழைந்து, அங்கிருந்து சினைப்பாதையில் புகுந்து கூபகக்குழிக்கு வரும். இந்த இயக்கம் எல்லாம் வேகமான நீச்சல் தான். அண்டவணுவைச் சந்தித்ததும் அதன் சுவரைப் பிளந்துகொண்டு ஒரு விந்தணு உள்ளே நுழையும். உயிர் உடனே பிறந்துவிடுகிறது. விந்தணுவோடு சேர்ந்து இவ்வாறு உயிர்பெற்ற அண்டவணு கூபகக்குழிக்கு விந்தணு வந்து சேர்ந்த சினைப்பாதையின் முனைக்கு வருகிறது. இவ்விடத்தில் ஒரு விசித்திரம் நிகழ்கிறது. முதலை வாயைத் திறப்பது மாதிரி சினைப்பாதை தன் வாயைத் திறக்க, அதற்குள் கருவுற்ற அண்டவணு நுழைந்து முன்னேறி, கருப்பையின் உட்புறத்தின் மேல் பகுதிக்கு வந்துவிடுகிறது. இங்கே கருப்பையின் சுவரை ஒட்டித் தங்கி, வளரத் தொடங்கும். இருநூற்று எண்பது தினங்களில் மனிதன் பிறக்கிறான்! ஜனனம் இவ்வாறு நிகழ்கிறது. அற்புதமான காரியம்!*

பிறப்பு உறுப்புக்களின் சுகாதாரம்

பெண் குழந்தையின் வெளியில் தெரியும் பிறப்புறுப்புக்களை—சின்ன குழந்தையாய் இருந்தாலும் சரி—அடிக்கடி கழுவிச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையேல், அழுக்கு ஏறி அங்கே தினவு எடுக்கும். அதனால் சொறியச் சொல்லும். சொறியும் பழக்கம் வந்தால், அது கரமைதுனத்தில் கொண்டுபோய் விடக் கூடும். முன்தோலைப் பின்னால் இழுத்து அதனையும் லிங்கத்தையும் சுத்தம் செய்யச் சிறுவர்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். 101-ஆம் பக்கத்தில் உள்ள படத்தை உற்றுக் கவனிக்கவும். லிங்கம் என்பது

---

*குறிப்பு: வாஷிங்டன் சர்வகலாசாலை திரைப்படங்கள் மூலம், மேற்கண்டவாறு கூபகக்குழியில் தான் கர்ப்ப உற்பத்தி ஏற்படுகிறது என்று எலியின் அண்டவணு கருத்தரிப்பதைக் காட்டி விளக்கியுள்ளது. எனினும் இவ் விஷயத்தில் மருத்துவ நிபுணர்களிடையே கருத்து வேற்றுமை நிலவுகிறது. எலி கருத்தரிப்பது போலவே மானிடப் பெண்ணும் கருத்தரிக்கிறாள் என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். வேறு சிலர் கருத்தரித்தல் சினைப்பாதையில் நிகழ்கிறது; கூபகத்தில் நிகழுவதில்லை என்கிறார்கள்.

முன்தோலைப் பின்னால் இழுத்ததும் வெளியில் தெரியும் ஆண்குறியின் பகுதி தான். ஆண்குறியின் குறுக்களவைக் காட்டிலும் இந்த லிங்கத்தின் குறுக்களவு அதிகம். இவ்விரண்டும் சேரும் இடத்தில் ஒரு திடீர் இறக்கம் தெரியும். முன்தோலைப் பின்னுக்கு இழுத்துப் பார்த்தால், இது நன்றாகத் தெரியும். ஆண்குறியின் குறுக்களவைக் குறைப்பதற்காக நூலை எடுத்துக் கட்டியது போன்ற தோற்றம் இருக்கும். முன்தோல் நன்றாக முழுவதும் பின்னால் பெரும்பாலும் இழுக்கப்படுவதில்லை.

குழந்தையின் ஜனன உறுப்பை மூடாமல் விட்டு வைப்பது சரியன்று. பெண் குழந்தைகளும் ஆண் குழந்தைகளும் ஒரே படுக்கையில் படுத்து உறங்கலாகாது. அவ்வாறு படுத்து உறங்கினால் மிகச் சிறிய வயதிலேயே கெட்ட வழக்கங்களை வேகமாகக் கற்றுக்கொண்டு விடுவார்கள்.

பிறப்புப் பற்றிய விவரங்களை குழந்தைகளுக்கு அறிவித்தல்

பிறப்புப் பற்றிய உண்மைகளைக் குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு தெரிவிப்பது என்று டாக்டர்களை அடிக்கடி கேட்கிறார்கள். பெற்றோர்கள் இது குறித்து அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியம். தங்கள் பையன்களும் பெண்களும் விளையாட்டுத் தோழர்களை, தோழிகளைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்வதன் முன்னர் இவர்கள் அவர்களுக்கு அறிவுறுத்த வல்லவர்களாய் இருத்தல் வேண்டும். சரியான முறையில் போதித்தால் குழந்தைகள் விஷயமாய்ச் சர்வசாதாரணமாக அடிக்கடி காதில் விழும் குத்தல் பேச்சுக்கு இடம் இருக்காது. குழந்தையின் பிற்கால வாழ்வின் பரிசுத்தத்துக்கும் ஒழுக்கத்துக்கும் அடிகோலியது போலுமாகும்.

முதலாவதாக, குழந்தையை வெளியே தனியாக அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். இயற்கை ஆட்சி புரியும் தோட்டத்துக்கோ பூங்காவுக்கோ போகலாம். இயற்கைப் பொருள்களைப் பற்றி அதற்குச் சொல்ல வேண்டும். மரஞ்செடி கொடிகள், பறவையினங்கள், மலைகள், நீலவானப் பரப்பு – இவற்றின் எழிலை எடுத்துக் கூறலாம். கடவுளைப் பற்றியும் கூறி அவர் அன்பு தான் இப்படி விரிந்து கிடக்கிறது என்று தெரிவிக்கலாம். இயற்கையைப் பற்றிச் சொல்லச் சொல்ல, குழந்தைக்கு உத்சாகம் அதிகரிக்கும். இதற்கு முன்னேற்பாடாகக் கொஞ்சம் படிப்பும் ஆராய்ச்சியும் தேவை.

இதனால் எல்லாம் குழந்தைக்கு வெளியில் செல்லுவதில் உத்சாகம் அதிகமாகும். இது மிக நல்லது. மறுமுறை செல்லும்

போது மலர்களைப் பற்றிப் பேச வேண்டும். மலரின் மகரந்தக்காம்பு, சூலகம் இவற்றைக் காண்பித்து, கருத் தரிக்கும் காரியத்தில் மலருக்குத் தேனீக்களும் வேறு பூச்சிகளும் எவ்வாறு உதவுகின்றன என்று விவரிக்க வேண்டும். வந்து சேர்ந்த மகரந்தப் பொடி மலருக்குள் புகுந்து விதை உண்டாவதைக் கூற வேண்டும். முடிந்த அளவு விதவிதமான மலர்களைக் காட்டி, அவற்றின் மகரந்தக் காம்பு, சூலகம் இவற்றின் வகையையும் வடிவையும் குழந்தை கண்டு சொல்லும்படி பண்ண வேண்டும். சில சிறியனவாய் இருக்கும்; சில பெரியனவாய் இருக்கும். எப்படி இருப்பினும் எல்லா மலர்களும் நம் கவனத்தைக் கவரத்தக்கவை தான். பப்பாளி போன்றவற்றைக் குறிப்பிட்டு, ஒரு மரத்தில் மகரந்தத் தூளும் இன்னொன்றில் சூலகமும் இருப்பதை எடுத்துரைக்க வேண்டும். ஒன்று அப்பா; மற்றொன்று அம்மா!

தெளிவாய் இருக்கும் தண்ணீரில் மீன் முட்டை இடுவதை நேரே கண்ணால் பார்க்க முடியாவிட்டாலும், ஆற்றிலும் குளத்திலும் மீன்கள் அடிமண்ணைத் தள்ளிவிட்டு முட்டையிடுவதைப் பற்றிக் குழந்தைக்குச் சொல்லலாம். முட்டையிட்ட பிறகு தந்தை மீன் வந்து பூவின் மகரந்தப் பொடி போன்ற ஒன்றை முட்டையின் மீது தூவ, முட்டையில் வளர்ச்சி உண்டாகிற சங்கதியைச் சொல்ல வேண்டும். அடுத்தபடி தவளையைப் பற்றிச் சொல்லலாம். தவளை முட்டையைக் காட்டி, அதற்கு மேலோடு போல் இருக்கும் மெல்லிய சவ்வின் மூலம் உள்ளே குஞ்சு வளர்வதைக் காண்பிக்கலாம். தந்தை மீன் முட்டையின் மீது விந்தைத் தூவுவது மாதிரி தந்தைத் தவளை தூவுவது கிடையாது. மாறாக, தாய்த் தவளையின் உடம்புக்குள் விந்தை செலுத்திவிடுகிறது: பிறகு தான் முட்டை வெளி வருகிறது என்னும் செய்தியை விவரித்துக் கூறலாம். இரண்டு நாய்கள் இணை கூடுவதைப் பார்க்க நேர்ந்தால், சந்தர்ப்பத்தை நழுவ விடாமல், மிருகங்கள் இன விருத்தி பண்ணும் விதத்தைக் கூற வேண்டும். இவ் விஷயத்தில் மலருக்கும் விலங்குக்கும் உள்ள வேறுபாட்டைச் சொல்ல வேண்டும். முட்டையிட்டுக் குஞ்சு பொரிப்பதற்கும் இதற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தையும் தெரிவிக்கலாம். பெண் மிருகம் கருவுற்று, கருவைத் தன் உடம்புக்குள்ளேயே வைத்து வளர்க்கிறது. தனக்காகவும் தன்னில் வளரும் சிசுவுக்காகவும் ஆகாரம் உட்கொள்ளுகிறது. தாயின் இரத்தம் மூலம் சிசுவுக்கு ஊட்டம் போய்ச் சேருகிறது. வெளியே வந்து தனியாக வாழும் வரைக்கும் தாயின் உடம்புக்குள், அநதக்

கதகதப்புக்குள் சிசு சொஸ்தமாக இருக்கிறது. உள்ளே வளரும் சிசுவுக்குத் தேவைப்படும் சரியான உணவைத் தெய்வம் தாய்ப் பாலில் வைத்திருக்கிறது. அதை உண்டு சிசு வளர்கிறது.

விலங்குகளும் மனிதர்களும் தங்கள் இனத்தைப் பெருக்க இந்த முறையைத் தான் இறைவன் ஏற்படுத்தியுள்ளான். இவ்வாறு பிறக்கும் உயிர்கள் தங்களைத் தாங்களே காத்துக்கொள்ளும் வரைக்கும் அவைகளைப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பைப் பெற்றோர் களிடம் அந்த இறைவன் ஒப்படைத்திருக்கிறான்.

குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் செல்லத் தொடங்குவதன் முன்னரே இவ் விஷயங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். பால் சம்பந் தப்பட்ட மோசமான, தவறான செய்திகளினின்றும்—இவற்றை விளையாட்டுத் தோழர்கள் கூறக் கூடுமே—பாதுகாக்க இது தான் வழி. பெண்கள் பருவம் அடைவதன் முன்பு மாதவிடாயைப் பற்றி அவர்களுக்கு அறிவிக்க வேண்டும். இல்லையேல், பயம் வந்து அவர்களைப் பற்றிக்கொள்ளலாம். 9-லிருந்து 14 வயதுக்குள் பெரிய மனுஷியாவதை அவர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டும். இந்தப் பருவத்தில் ஸ்தனங்கள் பெருக்கும். தேகத்தின் இதர அவயவங் களும் மங்கைப் பருவத்துக்கான வளர்ச்சி பெறும். தாய்மைக் கென்று ஏற்பட்டுள்ள உறுப்புக்கள் குழந்தைப் பேற்றுக்கான தயாரிப்புக்களில் முனையும். கருப்பை வளரலாகும். இதனால் கொஞ்சம் இரத்த ஒழுக்கு ஏற்படும். இது ஒவ்வொரு மாதமும் நிகழும் ஒரு காரியம். முதலில், இந்த மாதத்தீட்டு கொஞ்சம் முன்னால், பின்னால் நிகழலாம். பிறகு கொஞ்ச நாளில் ஒழுங்கு பட்டு, ஒவ்வொரு மாதமும் நியதியோடு ஏற்படும்.

தாயுக்கு எந்த வயதில் மாதவிடாய் துவங்கியதோ, அதே வயதில் மகளுக்கும் துவங்கும். எனவே, ஒரு பெண் எப்பொழுது பூப்பு எய்துவாள் என்பதைக் கிட்டத்தட்டச் சரியாக முன்கூட்டியே அவளுக்குச் சொல்லிவிடலாம்.

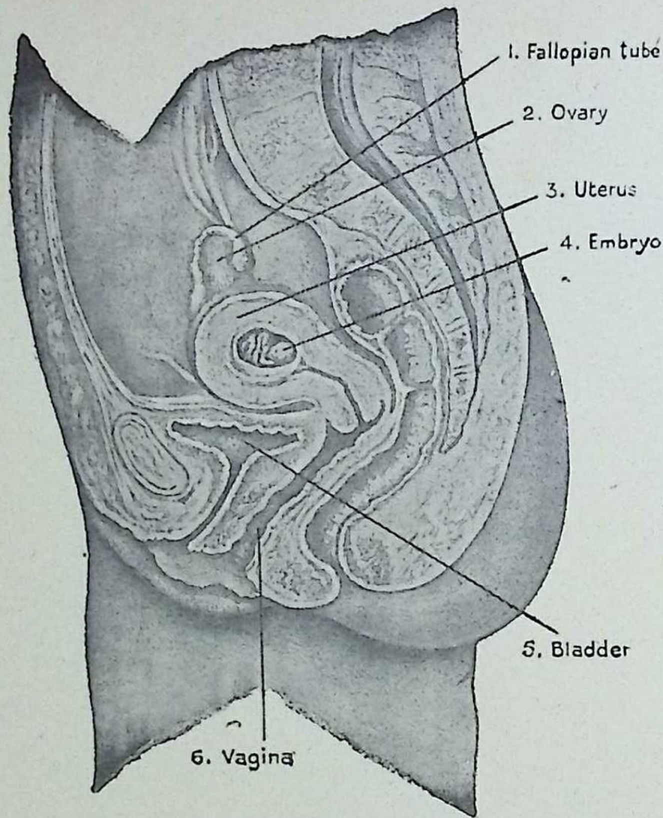
அத்தியாயம் 18

குழந்தைப் பேறு

மனிதனின் தோற்றத்தைப் பற்றிய நம்பகமான வரலாறு விவிலியத்தின் முதல் புத்தகமாகிய ஆதியாகமத்தில் தான் காணப்படுகிறது. அது கூறுவதாவது: ''நம்மைப் போல், நம் வடிவமாகவே மனிதனைப் படைப்போம். இப்படிப் படைக்கப்பெறும் மனிதர்கள் கடலில் வாழும் மீனையும் காற்றில் தவழும் பறவையையும் நிலத்தில் திரியும் ஆடுமாடுகளையும் பூமி முழுவதையும் பூமியில் திரியும் எல்லாப் பிராணிகளையும் கட்டியாளக் கடவர் என்று கடவுள் சொன்னார். எனவே அவர் தம் மாதிரி, தம் வடிவாகவே மனிதனைப் படைத்தார்... தலைவரான அவர் மண்ணை எடுத்து மனிதனைப் படைத்து, உயிர் மூச்சை அவன் நாசிக்குள் ஊதினார். உடனே மனிதன் ஜீவாத்மா ஆனான்.''

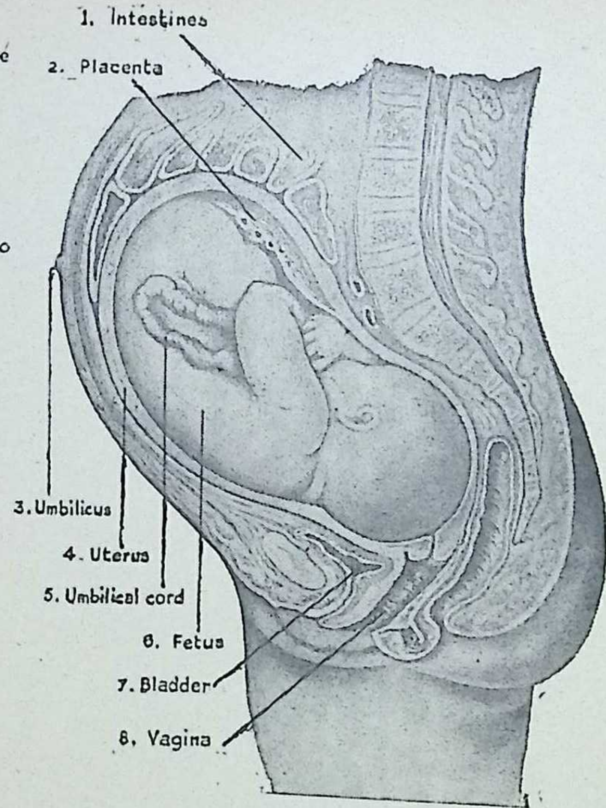
இதிலிருந்து, ஒவ்வொரு செடியும் ஒவ்வொரு பிராணியும் இனவிருத்தி செய்து தொடர்ந்து நிலைத்து நிற்கும் சக்தியைக் கடவுள் அளித்தார் என்று அறிகிறோம். மனிதனைப் பார்த்து அவர் சொன்னார்: ''இனப்பெருக்கம் செய்து, இவ்வுலகை மக்களினத்தால் நிரப்பு.'' ஒரு ஆணையும் ஒரு பெண்ணையும் படைத்த இறைவன், அவ்வாறு பண்ணுவதோடு நில்லாமல், உலகத்தில் நிறைய ஆண்களையும் பெண்களையும் படைத்திருக்கலாம். ஆனால் அவ்வாறு அவர் செய்யவில்லை. படைப்புச் சக்தியை மனிதனுக்கும் ஈந்தார். இதனால், இனப்பெருக்கத் தொழிலை மோக ஆசையைத் தணித்துக்கொள்ள ஏற்பட்ட ஒன்று என்று எண்ணாமல், அக் காரியத்தில் தெய்வீகம் உள்ளது என்பதைக் கருத வேண்டும்.

17-ஆம் அத்தியாயத்தில், திருமணத்துக்குப் பிறகு புணர்ச்சி இன்பத்தில் அதிகமான ஈடுபாடு கூடாது என்று கூறியுள்ளோம். கட்டிய மனைவியோடு கணவன் கலந்து கூடுவது இயற்கையும்



கருவின் ஆரம்ப நிலை.

1. சினைப்பாதை. 2. சூலகம். 3. கருப்பை.
4. முளைக் கரு. 5. மூத்திரப்பை. 6. யோனி.



பிறப்பதற்கு முன் சிசுவின் நிலை.

1. குடல். 2. சூலொட்டி. 3. தொப்புள். 4. கருப்பை.
5. தொப்புள் கொடி. 6. சிசு. 7. மூத்திரப்பை. 8. யோனி.

நியாயமுமாயினும், இக் காரியம் இயற்கைச் சட்டத்துக்கும் அறிவுக்கும் அடங்கியிருந்தால் தான் ஒழுங்காகும். சம்போக இச்சையைப் பசி தாகங்களோடு ஒப்பிடலாம். பசி தாகத்தை நல்ல முறையில் தணித்துக்கொள்வது போல் இந்த இச்சையையும் கட்டுப்பாட்டில் நின்று தணித்துக்கொள்ள வேண்டும். வயிறு முட்டச் சாப்பிடுவதோ, பொறுக்கக் குடிப்பதோ கெடுதல் என்பதை யாவரும் அறிவர். அது போன்று தான், சம்போகத்தில் அளவு மீறி ஈடுபடுவதும் கெடுதல் விளைவிக்கும்.

கருத்தரித்தல்

பெண் கருவுற்றதும், கடுகைக் காட்டிலும் சிறிதாய் உள்ள அண்டவணு (இதன் குறுக்களவு 0 2 மிமீ.) வளரத் தொடங்குகிறது. சில நாட்களுக்குள் வடிவத்திலும் பருமனிலும் முசுக் கட்டைச் செடியின் பழம் போல் ஆகிறது. நான்கு வாரம் ஆனதும் புருவின் முட்டை அளவு இருக்கும். இரண்டு மாதத்தில் கோழி முட்டை அளவு வளர்ந்து, மனித வடிவம் பெறத் தொடங்கும். வளரும் முளைக் கருவைக் கருப்பையுடன் இரத்தக்குழாய்கள் இணைக்கின்றன. அன்னை உண்டு ஜீரணம் பண்ணின உணவு இந்த இரத்தக் குழாய்கள் மூலம் முளைக் கருவுக்குக் கிடைக்கிறது. அதனால் முளைக் கரு வளர்கிறது.

தாயின் இரத்தம் சிசுவின் தேகத்தில் சுழலோட்டம் ஒடுவதில்லை. அதன் இரத்தத்தில் சவ்வு ஒன்றால் உணவுச்சத்து கிரகிக்கப் படுகிறது. இக் காரியம் சூலொட்டியில் நிகழ்கிறது.

முசுக்கட்டைப் பழம் போன்று இருக்கும் கரு 206 எலும்புகள், 500-க்கு மேற்பட்ட தசைநார்கள், கண்கள், காதுகள், இதயம், மூளை முதலியவை கொண்ட மானிட வடிவம் பெறுவது என்பது வெகு அற்புதமான காரியம். மனிதனைப் படைத்து, இது மாதிரி கருவை மனித வடிவமாக வளரப் பண்ணும் பெருங் கருணைத் தெய்வம் உள்ளது என்பதற்கு இதுவும் ஒரு சான்று. பண்டைக் காலத்தில் தாவீது என்னும் மன்னன் ஒருவன் இருந்தான். அவன் ‘‘இறைவா! என்னை அற்புதமாய் நீ படைத்துவிட்டாய். நினைக்க நினைக்க வியப்பும் பயமும் பிறக்கின்றன. என்னை ஆளுபவன் நீ. தாயின் கருப்பையில் என்னை இணைத்துச் சேர்த்துப் படைத்தவன் நீ. உன்னை நான் போற்றுகிறேன்’’ என்று புகழ்ந்துள்ளான்.

நான்கு மாத முடிவில் குழந்தை ஐந்து அங்குல நீளம் இருக்கும். ஆறு மாதத்தில் சுமார் இரண்டரை பவுண்டு கனம் இருக்கும்.

ஆருவது மாதக் கடைசி வாக்கில் பிறந்தால், அது நீடித்து வாழ்வது கடினம் தான். எட்டாவது மாதக் கடைசியில் (252 நாட்கள்) எடை நாலிலிருந்து ஆறு பவுண்டு வரை இருக்கும்; ஏறத்தாழப் பதினுறு அங்குலம் நீளம் இருக்கும். இந்தக் காலத்தில் குழந்தை பிறந்தால், நன்ருக அதை கவனிக்கும் பட்சத்தில் தொடர்ந்து வாழும். ஒன்பதாவது மாதத்து இறுதியில் (280 தினங்கள்) குழந்தை முழு வளர்ச்சி பெற்று எடை ஆறிலிருந்து பத்து ராத்தல் வரை இருக்கும்; நீட்டம் சுமார் இருபது அங்குலம் இருக்கும்.

கர்ப்ப காலம்

கர்ப்ப காலம் சுமார் 280 நாட்கள். கீழ்க்கண்ட முறைகளில் சிசு பிறக்கும் காலத்தை நிர்ணயிக்கலாம். கடைசியாக மாதவிடாய் கண்ட நாளிலிருந்து ஒன்பது மாதம் எண்ணி, அத்துடன் ஏழு நாட்களைக் கூட்டவும். உதாரணமாக, மாதவிடாய் கடைசியாக ஜனவரி முதல் தேதி கண்டதென்ருல், அக்டோபர் எட்டாம் தேதி குழந்தை பிறக்கக் கூடும் என்று எதிர் பார்க்கலாம். (அடுத்தப் பக்கத்தில் உள்ள காலண்டரைப் பார்க்கவும்.)

மற்ருெரு முறை: கடைசியாக மாதவிடாய் கண்ட நாளிலிருந்து 280 நாட்கள் எண்ண வேண்டும். இப்படி யெல்லாம் கணக்குப் பண்ணினுலும், பிரசவம் ஆகும் தினத்தை நிச்சயமாகச் சொல்ல இயலாது. கணக்கிட்ட நாளுக்கு இரண்டு வாரம் முன்னரும் பிறக்கலாம்; பின்னரும் பிறக்கலாம்.

கர்ப்ப அறிகுறிகள்

கர்ப்பம் தரித்திருப்பதை எவ்வாறு உணர்ந்து கொள்வது? இதற்கு எத்தனையோ அறிகுறிகள் உள்ளன. மாதவிடாய் முன்னர் ஒழுங்காக ஏற்பட்டு, இப்பொழுது நின்றுபோய்விட்டதானுல், கர்ப்பம் ஏற்பட்டுள்ளது என்று தாராளமாகச் சொல்லிவிடலாம். அதே சமயம் ஒரே நிச்சயமாக இருந்துவிட முடியாது. ஏனெனில், கைக்குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் காலத்தில் கூட, மாதவிடாய் மீண்டும் உண்டாவதன் முன்னரே, மறுபடியும் கர்ப்பம் தரிப்பதும் உண்டு.

மசக்கை இன்னெரு அறிகுறி. இது கண்டு, சில வாரங்கள் இருக்கும். காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்ததும், உடம்பு சரியாக இருக்காது; குமட்டிக் குமட்டிக்கொண்டு வாந்தி வரும். சில

கர்ப்ப காலக் காலண்டர்

ஜனவரி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	நவம்பர்
அக்டோபர்	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	
பிப்ரவரி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				டிசம்பர்
நவம்பர்	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5				
மார்ச்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ஜனவரி
டிசம்பர்	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	
ஏப்ரல்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		பிப்ரவரி
ஜனவரி	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		
மே	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	மார்ச்
பிப்ரவரி	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	
ஜூன்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		ஏப்ரல்
மார்ச்	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		
ஜூலை	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	மே
ஏப்ரல்	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	
ஆகஸ்ட்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ஜூன்
மே	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	
செப்டம்பர்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		ஜூலை
ஜூன்	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7		
அக்டோபர்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ஆகஸ்ட்
ஜூலை	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	
நவம்பர்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		செப்டம்பர்
ஆகஸ்ட்	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		
டிசம்பர்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	அக்டோபர்
செப்டம்பர்	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	

மேல் வரியில் உள்ள தேதி மாதவிடாயின் துவக்கத்தைக் குறிக்கும். கீழ்வரியில் அதற்குக் கீழ் உள்ள தேதி பேறு காலத்தைக் குறிக்கும்.

உதாரணம்: மார்ச் முதல் தேதியன்று மாதவிடாய் கண்டிருந்தால், டிசம்பர் ஆறும் தேதி வாக்கில் குழந்தை பிறக்கலாம்.

வாரங்களுக்குத் தினந்தோறும் இந்த மசக்கை தொடர்ந்து இருக்கும்.

இரண்டாவது, மூன்ருவது மாதத்தில் ஸ்தனங்கள் பெருத்து, முன்னேக் காட்டிலும் கடினமாகும்; முலேக்காம்புகள் எடுப்பாக இருக்கும்.

மூன்ருவது மாதம் தொட்டு வயிறு மெதுவாகப் பெருக்கும்.

கருத்தரித்து ஏறத்தாழ நாலரை மாதத்தில் கருப்பையில் குழந்தை அசைவதை உணர முடியும்.

கர்ப்ப காலத்தில் காணும் அபாய அறிகுறிகள்

1. விடாத அல்லது கடுமையான வாந்தி.
2. ஓயாத அல்லது தீவிரமான தலேவலி.
3. கிறுகிறுப்பு அடிக்கடி உண்டாவது.
4. பார்வை மங்கல், அல்லது கண்ணில் வேறு ஏதாவது கோளாறு.
5. முகம் வீங்கிப் போதல், சிறப்பாகக் கண்ணுக்கடியில் வீக்கம்.
6. பாதம், கணுக்கால், கை இவைகளில் வீக்கம்.
7. வயிற்றின் மேல் பாகத்தில் குத்திவாங்கும் வலி.
8. ஒரு வார காலமோ, அதற்கு மேலுமோ கருப்பையில் சிசு அசையாது இருத்தல்.
9. யோனியிலிருந்து இரத்தம் கசிதல்.
10. வயிற்றில் பிடிப்பு; கீழ் முதுகில் வலி.
12. மனச் சோர்வு; தன்மையில் ஒரு மாற்றம்.

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அறிகுறிகளில் ஏதாவது ஒன்று தென்படுமாயின், தாமதமின்றி டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டும்.

கர்ப்பிணியை பேணும் முறை

கர்ப்பிணிக்குச் சுத்தமான உணவைத் தாராளமாகக் கொடுக்க வேண்டும். அவள் சாப்பிடுவது இரண்டு உயிர்களுக்காக ஆயிற்றே! தான் ஒருத்தி; தன் கருவில் வளரும் குழந்தை மற்ருென்று. அன்ருடம் மலம் கழிய வேண்டியது அத்தியாவசியம். மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் 25-ஆம் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ள யோசனேகளே அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

நல்ல காற்ருேட்டம் உள்ள அறையில் தூங்க வேண்டும்.

நாள்தோறும் கொஞ்சம் சரீர உழைப்பு அவசியம். இது இல்லையென்றால், தசைகள் பலம் குறைந்து, தளர்ந்து போய்விடும். பிறக்கும் குழந்தையும் பலஹீனமாய் இருக்கும். அத்தோடு பிரசவமும் கஷ்டப் பிரசவமாகிவிடும்.

சுத்தமான தண்ணீர் நிறைய பருக வேண்டும்.

மதுபானம், புகையிலை, பாக்கு இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அடிக்கடி உடம்பைக் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கடைசி இரண்டு மாதங்களில் போகப் புணர்ச்சி கூடவே கூடாது. முதல் ஏழு மாதங்களில் புணர்ச்சி மிக மிதமாக இருக்க வேண்டும்.

பிரசவ ஏற்பாடுகள்

பிரசவ நேரம் நெருங்கினதும், அறையை நன்றாகப் பெருக்கிச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சுவரில் தொங்கும் படம் முதலியவற்றை எடுத்துவிட்டு, வெள்ளை அடிக்க வேண்டும். தரையைத் தேய்த்துச் சுத்தமாக்க வேண்டும்; மண் தரையானால், கூட்டி மூலைகளில், மேஜை நாற்காலிகளுக்கடியில் எல்லாம் சுண்ணாம்பைக் கரைத்துத் தெளிக்க வேண்டும். படுக்கையும் மேஜையும் தவிர வேறு ஒன்றும் அந்த அறையில் இருக்கக் கூடாது. வீட்டில் ஒரே ஒரு அறை மட்டும் இருந்தால், சுத்தமான பாய்களைத் தொங்கவிட்டுத் தடுத்து, பிரசவிக்கும் இடம், மற்ற பகுதி என்று அறையை இரு பாகமாக்கிவிட வேண்டும்.

பிரசவத்துக்கு வேண்டிய சாமான்கள்:

1. உதிரம் முதலியவற்றை ஒற்றி எடுப்பதற்கும், குழந்தை பிறந்ததும் யோனித் துவாரத்தின் மேல் வைத்துக் கட்டுவதற்கும் இரண்டொரு பவுண்டு பஞ்சு.

2. குழந்தை பிறந்ததும், பெற்றவளின் வயிற்றைச் சுற்றிக் கட்ட 4 அடி நீளமும் 10 அங்குலம் அகலமும் உள்ள இரண்டு மூன்று கெட்டியான புதுத் துணிகள்.

3. வெள்ளாவியில் வைத்தெடுத்துச் சுத்தமாக வெளுத்த பழந் துணிகள் பல. இரத்தத்தையும் வேறு திரவங்களையும் உறிஞ்சுவதற்கு இவற்றை அவள் உடம்பின் கீழ் போட வேண்டும்.

4. வெள்ளாவியில் வைத்தெடுத்த சுத்தமான கம்பளித் துண்டோ, வேறு மிருதுவான துணியோ தேவை. இதனால் பிறந்த குழந்தையைப் போர்த்த வேண்டும்.

5. இரண்டடி நீளத்தில், நாலரை அங்குலம் அகலத்தில் இரண்டு துணிகள். குழந்தையின் வயிற்றைச் சுற்றிக் கட்ட இவை தேவை.

6. மருத்துவம் பார்க்கும் பெண் கை கழுவிக்கொள்ள ஒரு சோப்பு; ஒரு சின்ன பிரஷ்.

7. டெட்டாலில் சில அவுன்ஸுகள். கால் படி தண்ணீரில் அரை தேக்கரண்டி டெட்டாலைவிட்டு, மருத்துவப் பெண் அதைக் கொண்டு கை கழுவ வேண்டும்.

8. சுமார் மூன்று அங்குல சதுரத்தில் சுத்தமான துணிகள் சில. வெள்ளாவியில் வைத்துச் சுத்தம் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். இவற்றின் மத்தியில் தொப்புள் கொடி நுழையும் படியாக ஒரு துளை இருக்க வேண்டும்.

9. நார்மல் சலைன் எனப்படும் உப்புக் கரைசல் அவுன்ஸ் பாட்டில் ஒன்று. குழந்தையின் கண்ணைச் சுத்தம் பண்ண அது தேவை. இத்தோடு பெனிசிலின் கண் களிம்போ, 1% வெள்ளி நைட்ரேட்டு கரைசலோ வைத்திருக்க வேண்டும்.

10. குழந்தை பிறந்ததும் அதைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்ய வாசலைனோ ஆலிவ் எண்ணெயோ சில அவுன்ஸ் வைத்திருக்க வேண்டும்.

11. குழந்தையின், குழந்தையைப் பெற்றவளின் வயிற்றைச் சுற்றிக் கட்டுப் போட உதவும் காப்பு ஊசிகள் சில.

12. குழந்தைக்கு இடுப்பில் கட்டிவிடச் சுத்தமான சில துணிகள்.

13. ஆறு அல்லது எட்டு அங்குல நீளத்தில் இரண்டு நாடாக்கள். பத்து, பன்னிரண்டு நூல் இழையை ஒன்றாய்ச் சேர்த்து முறுக்கி இந்த நாடாவைப் பண்ணலாம். தொப்புள் கொடியைக் கட்ட இவை பயன்படும். தொப்புள் கொடியை வெட்டுவதற்கென்று ஒரு கத்தரிக்கோலும் தேவை.

இவற்றை யெல்லாம் முன்கூட்டியே சேகரம் செய்து வைத்துக் கொண்டுவிட வேண்டும். வெள்ளாவியில் வைத்து வெளுத்த துணிகளை யெல்லாம் நல்ல துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி வைத்திருக்க வேண்டும். கையைக் கழுவாமல் இந்தச் சாமான்களைத் தொடக் கூடாது.

தாய்க்கும் குழந்தைக்குமாக உபயோகிக்கும் துணிகள், படுக்கையில் போடும் விரிப்புக்கள் – இவை யெல்லாம் வெகு சுத்தமாய் இருத்தல் அவசியம். தூசி வந்து இவற்றின் மேல் படியாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும் வேண்டும்.

எல்லாம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டியது வெகு முக்கியம். பிறந்து இரண்டு வார காலத்துக்குள் குழந்தைகள் பல மரித்து விடுகின்றன. இதற்குக் காரணம் சுத்தக் குறைவே; சுத்தத்தில் கவனம் செலுத்தாமையே. குழந்தை பிறந்த பிறகு உடல் நலம் கெட்டு, வெகு காலம் ஜுரத்தில் அவஸ்தைப்படும் தாய்மார்களும் பலர் இருக்கிறார்கள். இதுவும் பிரசவ காலத்தில் சுத்தக் குறைவாக இருப்பதால் தான் உண்டாகிறது.

பிரசவிக்கும் நேரம் நெருங்கிவிட்டது என்று அறிந்ததும் படுக்கையைத் தயார் செய்துவிட வேண்டும். மெத்தை ஈரமாகாதபடி அதன் பேரில் காகிதங்களையோ பிளாஸ்டிக் விரிப்பையோ போட வேண்டும். பிறகு சுத்தமான விரிப்புக்களை விரிக்க வேண்டும். ஒழுகும் இரத்தத்தை வாங்குவதற்கென்று பழைய அழுக்குத் துணிகளை உபயோகிக்கலாகாது.

சுத்தமான பாத்திரங்களில் பல காலன் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அதில் கொஞ்சம் எடுத்து, சுத்தமான ஜாடிகளிலோ, குழிதட்டுகளிலோ ஊற்றி, துணியைப் போட்டுக் கட்டி, குளிரப் பண்ண வேண்டும். கொஞ்சம் நீர் சூடாகவே இருக்க வேண்டும். சின்ன மேஜை ஒன்றும் அறையில் இருத்தல் அவசியம். அதன் மேல் பாகத்தை வெந்நீர், சோப்பு இவற்றால் கழுவிச் சுத்தம் பண்ணிவிட்டு, பிரசவத்துக்கு வேண்டிய சாமான்களை அதன் மேல் வைக்கலாம். கை கழுவ இரண்டு தட்டுக்களும் இருத்தல் அவசியம். இந்தத் தட்டுக்களை வெந்நீர், சோப்பு கொண்டு சுத்தமாகக் கழுவிவிட வேண்டும்.

பிரசவ வேதனை

பிரசவ வேதனை தொடங்கி விட்டதற்கு இரண்டு அறிகுறிகள்: முதல் அறிகுறி யோனியிலிருந்து சிவந்த போக்கு உண்டாவது. இரண்டாவது அறிகுறி "இடுப்பு வலி." உண்மையான இடுப்பு வலி பதினைந்திலிருந்து முப்பது நிமிடத்துக்கு ஒரு முறை விட்டு விட்டுக் கிரமமாக ஏற்படும். இந்தக் கால இடைவெளி போகப் போகக் குறுகிக்கொண்டு வரும்.

தகுதி வாய்ந்த டாக்டர் கிடைக்கும் பட்சத்தில் அவரைப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்வது நலம். கிடைக்கவில்லையானல், பேறு மருத்துவத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற நர்ஸின் உதவியை நாடலாம். டாக்டர் இருந்தால், என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்று அவருக்குத் தெரியும். இத்தகைய டாக்டர் ஒருவர் இல்லாத போது, பயன்படும் யோசனைகளைத் தான் இங்கு கூறுகிறோம்.

பார்க்க வருகிறவர்களைப் பிரசவ அறைக்குள் அனுமதிக்கக் கூடாது. மருத்துவம் பார்க்கும் பணிப் பெண்ணைத் தவிர வேறு இரண்டு பேருக்கு மேல் அந்த அறையில் இருத்தல் ஆகாது.

பிரசவிக்கப் போகிறவள் பிரசவிக்கும் முன்னர் வெந்நீரில் ஸ்நானம் பண்ண வேண்டும். யோனிப் பிரதேசத்தை வெந்நீரும் சோப்பும் கொண்டு நன்ருகக் கழுவிவிட வேண்டும். பிரசவ வேதனையின் போது அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் அவசியம். ஆறு அல்லது எட்டு மணிக்கு உள்ளாக மலம் கழிக்கவில்லை யென்ருல், மலம் கழிக்க உஷ்ணமான எனிமா எடுத்துக்கொள்வது அவசியம். (எனிமா எடுத்துக்கொள்ளும் முறைக்கு 22-ஆம் அத்தியாயம் பார்க்க.)

முதன் முதலாக இடுப்பு வலி ஏற்படும் போது கர்ப்பிணி தன் இஷ்டப்படி உட்கார்ந்தோ படுத்துக்கொண்டோ இருக்கலாம். வலி அதிகமானதும், மல்லாந்து படுத்துக் கால்களை மடக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உட்கார்ந்துகொண்டோ நின்றுகொண்டோ பிரசவிப்பதால் தாய்க்குத் தீங்கு உண்டாகிறது. அத்தோடு அந்த நிலையில் குழந்தையைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதும் முடியாத காரியம்.

பேறு பார்க்கும் மருத்துவப் பெண் தன் கைகளை வெகு கவனத்துடன் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். முழங்கை வரை வெறுங் கையாக இருக்க வேண்டும். நகங்களை ஒட்டக் கிள்ளி விட்டு, நகத்துக்கு இடுக்கில் உள்ள அழுக்கை அறவே விலக்கிவிட வேண்டும். வெந்நீர், சோப்பு இவற்ருல் கையைக் கழுவினுல் மட்டும் போதாது. சின்ன பிரஷ் கொண்டு கையையும் விரல் நகத்தையும் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அணிந்துள்ள உடை வெகு சுத்தமாய் இருத்தல் அவசியம். பெரிய சுத்தமான துணியை முன்ருங்கியாக அணிந்துகொள்வது விரும்பத்தக்கது.

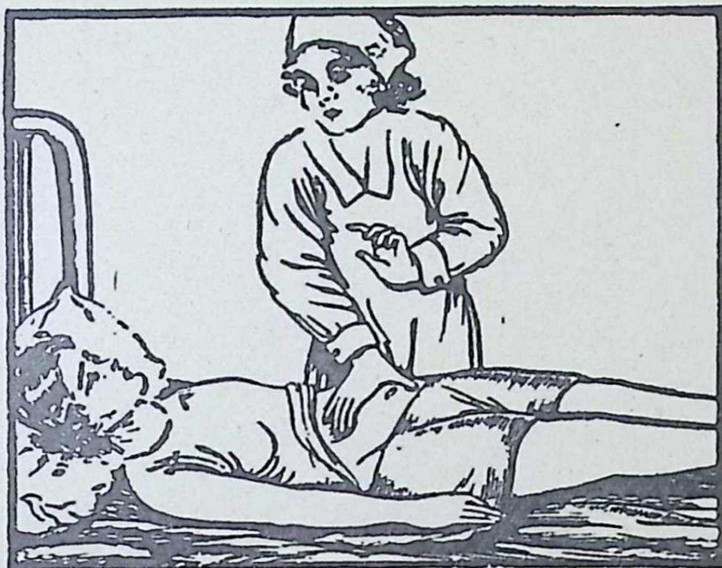
குழந்தையைப் பெறுவதில் தாய்க்கு உதவியாய் இருக்கும் என்று எண்ணி, பிரசவ காலத்தில் மருந்து ஒன்றும் கொடுக்க வேண்டாம்.

ஒரு மருந்தும் அவளுக்குத் தேவை இல்லை; மருந்து இல்லாமல் இருப்பதே நல்லது. கயிற்றையோ துணியையோ கர்ப்பிணியின் வயிற்றைச் சுற்றிக் கட்டலாகாது. இதனால் இடைஞ்சலே தவிர, சகாயம் ஒன்றும் இல்லை. மருத்துவப் பெண் கைவிரலை யோனிக்குள் விடக் கூடாது. அப்படி செய்தால், நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டு, பிள்ளைப்பேற்றுக் காய்ச்சல் உண்டாகக் கூடும்.

பனிக்குடம் உடைந்ததும், யோனித் துவாரத்தில் சிரோதயம் உண்டாகும். சிசு சரியான நிலையில் இருந்தால், அதன் தலை கீழ் நோக்கியும் தாயின் முதுகுப் பக்கம் பார்த்துக்கொண்டும் இருக்கும். முதலில் தலையின் உச்சி தென்படும். வேகமாகத் தலை வெளியே வருமாயின், யோனி கிழிந்து போகும். சிசுவின் தலை கண்ணுக்குத் தெரிந்ததும், வேதனை உண்டாகும் போதெல்லாம் விரலால் தலையைக் கீழே அழுத்த வேண்டும். அதனால், குழந்தையின் தலை அதன் மார்பை நோக்கி வளைய, யோனித் துவாரத்தின் வழியாகச் சுலபமாக அது வெளிவந்துவிடும். அத்தோடு, தலை சீக்கிரமாக வெளிவராமல் சில நிமிஷ நேரத் தாமதமும் ஏற்படுகிறது. வலி ஓய்ந்த இடைவேளையில் தசைகள் தளர்கின்றன. இப்பொழுது சிசுவின் தலை வெளி வர வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால், யோனி கிழிந்து போவதற்கான ஏது குறைந்து போகும்.

தலை வெளி வந்த பிறகு, உடம்பு வெளியே வரச் சிறிது தாமதம் ஆகும். தலை வெளிவந்ததும், கழுத்தைச் சுற்றிக் கொடி வளைந்து கிடக்கிறதா இல்லையா என்று, விரலால் தடவிப் பார்த்து அறிந்து கொள்ள வேண்டும். கழுத்தைச் சுற்றிக் கொடி இருந்து, அதில் நாடி பேசவில்லை யென்றால், குழந்தையை விரைவாக வெளியில் எடுத்துவிட வேண்டும். கொடி சுற்றி இல்லை யென்றால், பஞ்சாலோ சுத்தமான துணியாலோ சிசுவின் கண்ணை மருத்துவப் பெண்மணி துடைத்துவிட வேண்டும்; அதன் வாயைத் திறந்து, சுத்தம் பண்ண வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்ததும், கம்பளியாலோ வேறு மென்மையான துணியாலோ அதைப் போர்த்த வேண்டும். உதிரத்தில் அதன் முகம் படிந்து கிடக்கக் கூடாது. பெனிசிலின் கண் களிம்பைக் கண் இரண்டிலும் போட வேண்டும். கண்ணுக்கு என்று செய்யப்பட்ட களிம்பு தானா என்று பார்த்துப் போட வேண்டும். கண்ணுக்கு என்று இல்லாத எந்த மருந்தையும் கண்ணில் போடக் கூடாது. பெனிசிலின் களிம்பு கிடைக்கவில்லை யென்றால், 1 சதவிகித

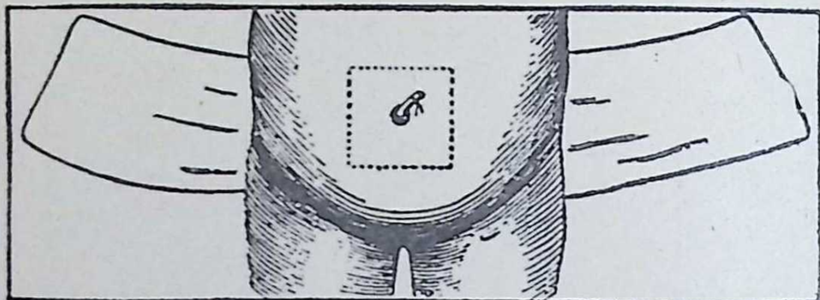


கருப்பை சுருங்க அழுத்தும் முறை

வெள்ளி நைட்ரேட்டைக் கண்ணில் விடலாம். பிறக்கும் போது இது மாதிரி கவனம் செலுத்தாமையால், ஆயிரக் கணக்கான குழந்தைகள் கண்ணற்ற குருடராகி விடுகின்றனர்.

குழந்தை பிறந்த உடனேயே, மருத்துவப் பெண்ணுக்கு உதவியாய் இருக்கும் பெண்மணி குழந்தையைப் பெற்றவளின் வயிற்றில் ஒரு கையை வைத்து, கருப்பையைப் பற்ற வேண்டும். கருப்பை கைக்குக் கல் மாதிரி தென்படும். கருப்பையை மெதுவாகப் பிசைய வேண்டும். க்ஷணம் கூடப் பிடியைத் தளர்த்தாமல் பிசைந்து கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால், காலியான கருப்பை சுருங்கும்; இரத்தப் போக்கு ஏற்படாமல் இருக்கும்.

நாபிக் கொடியில் நாடித் துடிப்பு நின்றதும் அதைக் கட்டி அறுத்துவிட வேண்டும். இதற்கென்று வைத்துள்ள இரண்டு நாடாக்களைப் பயன்படுத்தி, இவ்விரு நாடாக்களையும் கத்தரிக் கோலையும் சின்ன குழிதட்டில் போட்டு, நீரைவிட்டுக் கொஞ்ச நேரம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். உபயோகிக்கும் நேரம் வரை அவைகள் அந்த வெந்நீரிலேயே கிடக்கட்டும். பிறகு நாடாவை எடுத்துக் கொடியைச் சுற்றி அழுத்தமாகக் கட்டுப் போடவும்.



தொப்புள் கொடியை வெட்டிக் கட்டுப்போடும் முறை

கொடியை வெட்ட, பல நிமிட நேரம் வெந்நீரில் கிடக்காத எந்தக் கருவியையும் பயன்படுத்தலாகாது. கட்டுகிற நாடாவுக்கும் இதே விதி தான். வெந்நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைக்காத வஸ்துக் களைப் பயன்படுத்தி, கொடியை அறுப்பதால், குழந்தையின் உடம்புக்குள் வியாதிக் கிருமிகள் புகுந்து விடுகின்றன; வாய்ப்பூட்டு போன்ற நோய்த் தொற்றுகள் உண்டாகின்றன.

நாபிக் கொடியை வெட்டியானதும், பெனிசிலின் பவுடரைக் கொஞ்சம் தூவ வேண்டும். தூவிவிட்டு வெந்நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்த துணியை — இது இக் காரியத்துக்கென்று வைத் துள்ளது - எடுத்து நாபியில் போட வேண்டும். நாபி நுனி அந்தத் துணியின் துவாரத்தில் பொருந்தியிருக்க வேண்டும் பிறகு, அந்தத் துணியால் நாபித் துண்டத்தைச் சுற்றி மூட வேண்டும். இந்தக் கட்டு நழுவாமல், பிசகாமல் இருக்க, குழந்தையின் வயிற்றில் ஒரு கட்டுப்போட வேண்டும். பிறகு, ஈரமின்றிக் கதகதப்பாய் இருக்கும் இடத்தில் குழந்தையை வலது பக்கமாக ஒருக்களிக்கப் படுக்க வைத்துவிட்டு, பெற்றவளிடம் கவனத்தைத் திருப்ப வேண்டும். குழந்தை பிறந்து சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் சூலொட்டி வெளி யேற்றப்படும். கொடியைப் பிடித்து இழுப்பதோ, அதன் நுனியில் எதையாவது கட்டுவதோ கூடாது. பெற்றவளின் உடம்புக்குள் நுழைந்து அவளுக்குக் கேடு செய்துவிடும் என்று சிலர் நினைக் கிறார்கள். இது தவறான நினைப்பு. கருப்பையைப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பவள் தொடர்ந்து அவ்வாறே பிடித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும்; ஆனால் அளவு மீறி அழுத்தக் கூடாது. இதமாக அழுத்திப் பிடிப்பதால், இரத்தப் போக்குத் தடுக்கப்படும்.

சூலொட்டி வெளியே வர இருக்கும் போது, கருப்பையைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். அது வெளி வந்ததும், கருப்பையை முன் மாதிரி அழுத்திப் பிசைந்து கொடுக்க வேண்டும். இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டால், கருப்பையை மீண்டும் பிசைந்து விட வேண்டும். கருப்பை ஓரிடத்தில் கல் பந்து மாதிரி தங்கும் வரையில் அதனைப் பிசைந்து விடுவது அவசியம். இவ் விஷயம் நன்ருக ஞாபகத்தில் இருக்கட்டும்: இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டால், கருப்பையை அழுத்திப் பிடித்துப் பிசைந்து கொடுத்தல் வேண்டும்.

சூலொட்டி வெளியேற்றப்பட்டதும் பதினைந்து அங்குலம் அகலம் உள்ள ஒரு முரட்டுத் துணி கொண்டு அடிவயிற்றை இதமாகக் கட்டிவிட வேண்டும். இதற்கு ஊசிகளையோ, முனையில் இணைக்கப் பட்ட நூல்களையோ பயன்படுத்தலாம். இந்தக் கட்டு பெல்ட்டு மாதிரி வயிற்றை அழுத்திக் கொடுக்கும்.

பொதுவாக குழந்தையைக் கழுவி, துணி கொண்டு போர்த்தியதும், தாயிடம் பால் குடிக்கப் பண்ணுவது வழக்கம். குழந்தை வாய் வைத்து உறிஞ்சத் தொடங்கியதும், கருப்பை சுருங்கிச் சிறுத்துக் கடினமாகிவிடும். இதனுல், கருப்பையிலிருந்து இரத்தம் கசிவதும் நின்று போகும். வயிற்றில் கட்டுப்போடுவதற்கு முன்பு, அழுக்காய்ப் போன துணிகள், படுக்கை விரிப்புக்கள் இவற்றை எடுத்துவிட வேண்டும். அவள் உடம்பில் இரத்தம் பட்டுள்ள இடத்தை யெல்லாம் சுத்தமாக வெந்நீர் விட்டுக் கழுவி நன்ருகத் துடைத்துவிட வேண்டும். பிறகு யோனியின் மேலே பஞ்சையாவது துணி மடிப்புக்களையாவது வைத்துக் கட்ட வேண்டும். (துணி முன்னரே வெள்ளாவியில் வைத்துச் சுத்தம் பண்ணப்பட்டிருக்க வேண்டும்.) இந்தப் பஞ்சு அல்லது துணி மடிப்பின் இரு ஓரங்களிலும் நாடாவை இணைத்து, இந்த நாடாவை வயிற்றில் போட்டுள்ள கட்டின் முன் பக்கத்தோடும் இணைத்துவிட வேண்டும்.

அன்று முழுவதும் தாய் படுக்கையில் அமைதியாகப் படுத்திருக்க வேண்டும். மறு நாளோ அதற்கு அடுத்த நாளோ எழுந்து, முடிந்த அளவு நடக்கலாம். யோனியில் வைத்துக் கட்டியிருப்பதை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த ஆறு, ஏழு மணி நேரத்துக்குள் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும். இத்தனை நேரம் கழித்தும் சிறுநீர் கழிக்க இயலவில்லை யென்ருல், ஒரு பெரிய துவாலையைப் பல மடிப்பாக மடித்து வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து, யோனிப் பிரதேசத்தில் போட வேண்டும்.

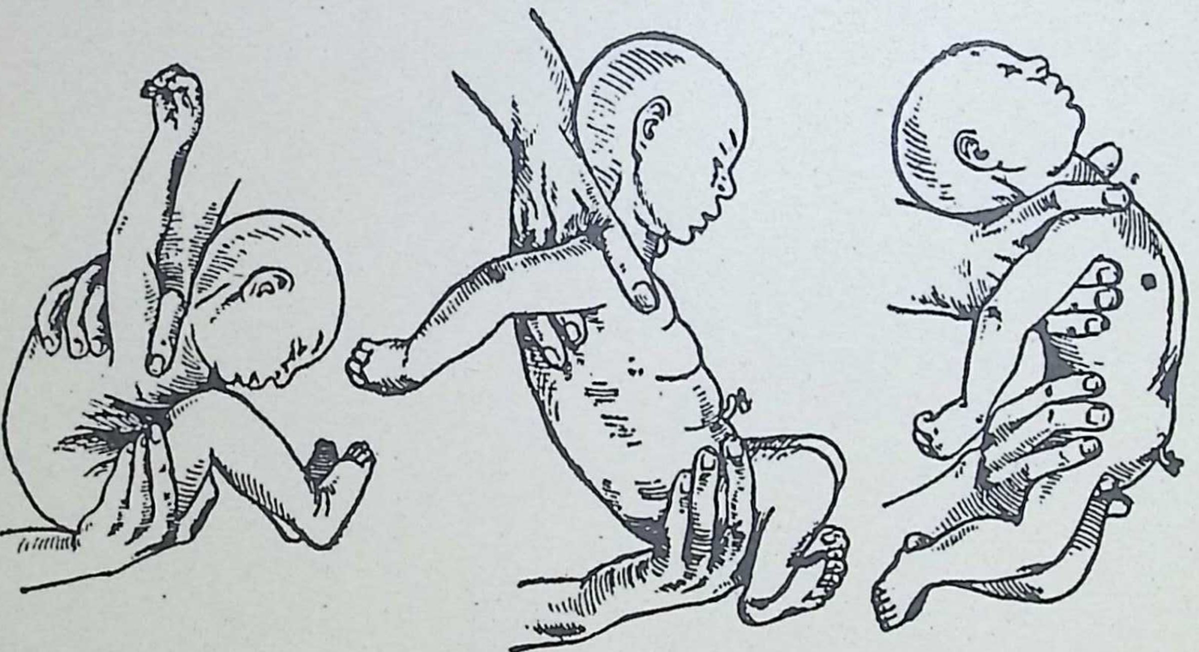
இரண்டாவது நாள் மலம் கழிய வேண்டும். இல்லையேல் பேதிக்குச் சாப்பிட வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த பிறகு, சாதாரண உணவு உண்ணலாம். இரண்டொரு நாட்களுக்குக் குளிர்ந்த நீரையும் குளிர்ந்த உணவுகளையும் உட்கொள்ளாமல் இருப்பது நலம். அரிசிக் கஞ்சி, முட்டை, பால், ரொட்டி, உருளைக்கிழங்கு, பழங்கள் போன்ற சத்தான, பக்குவமான உணவை அவளுக்குக் கொடுத்தல் அவசியம்.

குழந்தை சுவாசிக்கவில்லை யென்றால் என்ன செய்வது?

சாதாரணமாக, குழந்தை பிறந்ததும் கத்தும்; அத்தோடு மூச்சு விட ஆரம்பிக்கும். அப்படி ஒன்றும் செய்யாமல், போட்ட இடத்தில் அசையாமல் கிடந்தாலும் சரி, மிக மிக மெதுவாக, திணறிக் கொண்டு மூச்சுவிட்டாலும் சரி, உடனே நன்றாக மூச்சுவிடப் பண்ண வேண்டும். அதனை உயிர்ப்பிக்கச் செய்ய வேண்டிய காரியம் எது உண்டோ, அதை விரைவாகச் செய்ய வேணடும். விரலில் மெல்லிய, சுத்தமான துணியைச் சுற்றிக்கொண்டு, குழந்தையின் வாயையும் தொண்டையையும் முதலில் துடைக்க வேண்டும். பிறகு, காலைப் பிடித்துக்கொண்டு, தலை கீழாகத் தொங்கவிட வேண்டும். அப்படிச் செய்யும் போது, குழந்தை கீழே விழுந்து விடாமல் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். அன்னை படுத்திருக்கும் படுக்கையிலேயே இக் காரியத்தைச் செய்வது சிரேஷ்டம். இப்படித் தொங்கவிட்டுக்கொண்டு, பாதங்களில் வேகமாக அறைய வேண்டும். அத்தோடு, முதுகில் தேய்ப்பதும் உதவிகரமாய் இருக்கும். மார்பிலோ முதுகிலோ குழந்தையை அறையக் கூடாது. அறைந்தால் கெடுதல் ஏற்படக் கூடும்.

மேற்கண்ட முறைகளை இரண்டு நிமிட நேரம் கையாண்டு, அதற்குப் பிறகும் குழந்தைக்கு மூச்சு வரவில்லையென்றால், தொப்புள் கொடியை உடனே அறுத்துக் கட்டிவிட்டு, செயற்கை முறையில் மூச்சை உண்டாக்க வேண்டும். இதை எவ்வாறு செய்வது என்பதை 129-ஆம் பக்கத்தில் உள்ள படங்கள் காட்டும். குழந்தையை அதிக வேகமாக ஆட்டக் கூடாது. நிமிடத்துக்கு 10, 12 தடவைக்கு மேல் போகலாகாது. 105 டிகிரி (பா) உஷ்ணத்துக்குக் குறையாத வெந்நீர் உள்ள பாத்திரத்தை வைத்திருத்தல் நலம். குழந்தையைப் போடுவதற்குத் தான். செயற்கை முறையில் மூச்சு ஊட்டும் போது, கூடிய மட்டும் குழந்தையின் தேகம் வெந்நீரில் அமிழ்ந்திருக்க வேண்டும். ''இந்தக் குழந்தை பிழைக்காது'' என்று



பிறந்ததும் சுவாசிக்காத குழந்தைக்குச் செயற்கை முறையில் மூச்சு ஊட்டுதல்.

இதில் காட்டியுள்ளபடி தூக்கி, மெதுவாக முன்னால் வளைத்து, காற்றை நுரையீரலிலிருந்து வெளியேற்றவும். பிறகு குழந்தையை நிமிர்த்தி, காற்று உள்ளே புகச் செய்யவும். நிமிடத்துக்குப் பத்து தடவை இப்படிச் செய்ய வேண்டும்.

சீக்கிரத்தில் நம்பிக்கையை இழந்துவிடலாகாது. அதற்கு உயிர் உள்ள வரைக்கும் அரை மணி அவகாசமோ அதற்கும் மேலுமோ செயற்கை முறையில் மூச்சு ஊட்டும் காரியத்தைத் தொடர வேண்டும்.

உதிரப் போக்கு

குழந்தை பிறக்கிற பொழுதும், அது பிறந்த பிற்பாடும் நஞ்சு விழும் பொழுதும் கொஞ்சம் உதிரப் போக்கு ஏற்படுவது உண்டு. இந்தப் போக்கு சாதாரணமாகச் சற்று நேரத்துக்குத் தான் இருக்கும். இரத்தப் போக்கு அதிகமாய் இருந்தால், உடம்பில் குளிர் உண்டாகும். தேகம் வெளுத்துப் போய், மயக்கம் ஏற்படும்.

மெத்தையைச் சுருட்டி வைத்து, இடுப்பை மேலே உயர்த்த வேண்டும். அடிவயிற்றுச் சதை மூலம் கருப்பையைக் கையால் பற்றிக்கொண்டு, பிசைந்து கொடுத்துச் சுருங்கப் பண்ண வேண்டும். இரத்தப் போக்கு நிற்கும் வரையில் பிடியைத் தளர்த்தக் கூடாது. ''சில்''லென்று இருக்கும் தண்ணீரில் துணியை நனைத்து, அதை யோனி பிரதேசத்தின் மேல் போட வேண்டும். ஈரம் காய்ந்ததும், மறுபடியும் நனைத்துப் போட வேண்டும். துணி ஈரம் இரத்தக்குழாய்களைச் சுருங்கப் பண்ணி, உதிரப் போக்கை நிறுத்தி விடும். இரண்டு, மூன்றடி உயரத்திலிருந்து வயிற்றில் குளிர்ந்த நீரை ஊற்றலாம். உடனே குழந்தையைப் பால் குடிக்க விட வேண்டும். அது வாய் வைத்து உறிஞ்சத் தொடங்கியதும், கருப்பை சுருங்க ஒரு தூண்டுதல் உண்டாகும். எர்காட் மருந்து கிடைக்குமானால், அதில் ஒரு தேக்கரண்டி மூன்று மணிக்கு ஒரு தடவை கொடுக்கலாம். உதிரப் போக்கு ஏற்பட்ட பெண் இரண்டு நாட்கள் படுக்கையில் ஓய்வாகக் கிடக்க வேண்டும். அவள் எழுந்து உட்காரவும் கூடாது; படுக்கையை விட்டு நகரவும் கூடாது.

பிள்ளைப் பேற்று ஜுரம்

குழந்தை பிறந்து சில தினங்களுக்கு லேசான காய்ச்சல் பெற்றவளுக்கு இருக்கும். இக் காய்ச்சல் அபாயகரமானதன்று. இது மூன்று, நான்கு நாட்களுக்கு மேல் இருப்பது அபூர்வம். ஆனால், குழந்தை பிறந்த மூன்றாவது நாளோ, நான்காவது நாளோ காணும் காய்ச்சல் கடுமையானது. காய்ச்சலோடு நாடித் துடிப்பும் கடுமையாக இருக்கும். (சாதாரணமாக நம் நாடி நிமிடத்துக்கு 72 தடவை

துடிக்கும்.) முதலில் குளிர் காணலாம். அடிவயிற்றில் சற்றே வலி ஏற்படுவதுண்டு. வயிற்றை அமுக்கினல், ''சுருக், சுருக்'' கென்று வலிக்கும். தலேயும் வலிக்கும். சாதாரணமாக, காய்ச்சல் தொடங்கும் சமயத்தில், இரண்டொரு நாட்களுக்குக் கருப்பை யிலிருந்து வெளி வரும் போக்கு சற்று மட்டுப்படும்.

பிரசவ காலத்தில் எல்லாவற்றையும் சுத்தமாக வைத்திருந் தால், இந்தப் பிள்ளேப் பேற்று ஜுரம் வராது. மருத்துவப் பெண்ணின் அசுத்தக் கையில் உள்ள கிருமிகள் கருப்பைக்குள் பிரவேசிப்பதாலும், உதிரம் முதலிய போக்குகளே உறிஞ்சப் பிரச வித்தவளின் படுக்கையின் மீதும் அவளுடைய யோனிப் பிரதேசத் திலும் அழுக்குத் துணிகளே உபயோகிப்பதனுலும் தான் இந்தக் காய்ச்சல் காணுகிறது. யோனிக்குள் கையையோ கருவிகளேயோ மருத்துவப் பெண் நுழைப்பதனல், பலர் விஷயத்தில் கருப்பையில் நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டு, அதனுல் இந்த ஜுரம் வருவதுண்டு.

இந்தக் காய்ச்சல் பேராபத்தை விளேவிக்குமாதலால், தாமதமே பண்ணுமல் டாக்டரைக் கூப்பிட வேண்டும். அவர் வந்து தேவைப் படும் ஆண்டிபயோடிக்கு மருந்துகளேக் கொடுப்பார். டாக்டர் கிடைக்கவில்லே யென்ருல், 400,000 அளவை கொண்ட பெனி சிலின் மருந்தை தினம் இரு முறை ஊசி மூலம் செலுத்த வேண்டும். ஜுரம் கடுமையாக இருந்தால், இரவும் பகலும் நான்கு மணிக்கு ஒரு தடவை சல்பா மருந்தை இரண்டு மாத்திரை வீதம் கொடுக்க வேண்டும். ஜுரம் அதிகமாய் இல்லாமல் இருந்து, இரவில் தூங் கினல், எழுப்ப வேண்டாம். க்ளோராம்பெனிகால், டெட்ராசி கிளின், ஆரோமிசின் போன்ற மருந்துகளேக் கொடுக்கலாம். முதல் நாளும் சரி, இரண்டாம் நாளும் சரி, நான்கு மணிக்கு ஒரு தடவை இந்த மருந்துகளில் இரண்டு காப்சூல்கள் கொடுக்கலாம், நிலமையில் முன்னேற்றம் காணும் வரை. பிறகு 3, 4 நாட்களுக்கு 4 தடவை ஒரு காப்சூல் தர வேண்டும்.

அத்தியாயம் 19

குடும்பக் கட்டுப்பாடு

இன்றைக்கு அகில உலகமும் குடும்பக் கட்டுப் பாட்டில் கவனம் செலுத்தி வருகிறது. பிறப்பு விகிதம் குறைவாக உள்ள பல நாடுகளில் ஜனத் தொகையைப் பெருக்குவதற்கோ, இல்லை இருக்கிறபடி வைத்துக் காப்பதற்கோ இவ் விஷயத்தில் கவனம் செலுத்துவது மிக முக்கிய மாகிவிட்டது. பிறப்பு விகிதம் அதிகமாக உள்ள இதர நாடுகளில் இவ் விஷயம் பொருளாதாரத் துறையில் முக்கியத்துவம் வகிக் கிறது; ஜனத் தொகைக்கும் உணவு உற்பத்திக்கும் பொருத்தம் அமைந்தாக வேண்டுமே! சரித்திரத்தைப் பார்த்தால், பல பெரும் யுத்தங்கள் ஜனப் பெருக்கம் காரணமாக எழுந்தவை என்பது தெரிய வரும். புரட்சியில் கொண்டு விடும் அரசியல் அமைதி யின்மைக்கு நேர்முகமாகவோ மறைமுகமாகவோ காரணமாய் அமைவன ஜனத் தொகை பிரச்சினைகள் தான்!

தேசம் என்கிற நோக்கில் அன்றி, குடும்பம் என்று பார்த் தாலும், குடும்பக் கட்டுப்பாடு முக்கியமானது தான். சமுதாயத்தின் தனி நபர்களை இவ் விஷயம் வெகுவாகச் சம்பந்திக்கிறது. சமுதாயம் தானே தேசம்.

குற்றவாளிகளில் பெரும்பாலோரும் சிறுவர். இவர்களில் வியக் தக்க பெரும் தொகையினர் ஒரே பிள்ளையாய் வளர்ந்த குடும்பத் தைச் சேர்ந்தவர்களாய் இருப்பார்கள்; அல்லது பெற்ற குழந்தை களைப் பராமரிக்க முடியாத அளவுக்குப் பெருத்துவிட்ட குடும்பத்தில் வந்தவர்களாக இருப்பார்கள் என்று சமீப காலத்திய ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. எனவே கல்யாணமான ஆணும் பெண்ணும் நாகரிகத்துக்கு இழுக்கு தராமல், ஒரு வரப்பிரசாதமாக விளங்கத் தக்க மக்களையே பெறும் வண்ணம் தங்கள் குடும்பத்தைக் கட்டுப்

படுத்த வேண்டும். அதற்கான அறிவும் தன்னடக்கமும் அவர்களுக்கு இருத்தல் அவசியம். இவ்வுண்மையை ஒவ்வொருவரும் உணர்தல் வேண்டும்.

இரு பெரும் சக்திகள் மானிட வர்க்கத்திடையே தொழிலாற்றி வருவதை உலகம் முழுவதுமே அறிந்துள்ளது. ஒன்று நன்மை புரியும் தெய்வ சக்தி; மற்றொன்று தீமை இயற்றும் அசுர சக்தி. இவற்றை எப் பெயரிட்டு அழைத்தாலும், இவைகள் இருக்கின்றன என்பது உண்மை. இச் சக்திகள் ஒன்றுக்கு ஒன்று எதிர்மாறானவை. சரியான முறையில் உணவு அளித்து, உடை அணிவித்து, கல்வி கொடுத்துத் தங்கள் குழந்தைகளைப் பொறுப்பான பிரஜைகளாக, லாபகரமான வாழ்க்கை வாழும் மக்களாக வளர்க்கும் சக்தியற்றவர்கள் அதிகமான குழந்தைகளைப் பெற்று, மேலே குறிப்பிட்ட தீய சக்திக்கு ஊழியம் செய்பவர்களாக இவர்களை ஆக்கிவிடுகிறார்கள் என்று சிந்தனையாளர்கள் நன்கு உணர்ந்துள்ளார்கள்.

பலருக்குக் குழந்தை வேண்டும் என்கிற ஆசை. வீட்டில் மழலை இன்பத்தை அனுபவிக்க இவர்கள் பெரிதும் விரும்புகிறார்கள். அதே சமயம், குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொண்டிருப்பது இயலாத காரியம் என்று இவர்கள் உணர்கிறார்கள். இதற்கு இன்னது தான் காரணம் என்று இவர்களுக்கே தெரியாது. இத்தகையோர் தொகை நாம் சாதாரணமாக நினைத்துக்கொண்டிருப்பதைக் காட்டிலும் அதிகம். இவர்களுக்குக் குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்னும் பிரச்சினை பூதம் மாதிரி காட்சி வழங்குகிறது. இதனால் நிறைய துக்கமும் எண்ணில் அடங்காத சிக்கல்களும் உண்டாகின்றன.

கருத் தடை

கருத் தடை செய்து குழந்தைப் பேற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதைப் பலர் ஆமோதிப்பதில்லை; எதிர்க்கிறார்கள். சிலர் விஷயத்தில் அவர்கள் கொண்டுள்ள ஒரு குறிப்பிட்ட கொள்கை, அவர்கள் அனுஷ்டிக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட மார்க்கம் இம் முறையை வெறுக்கத் தூண்டுகிறது. உலகில் சில வகுப்புக்கள் உள்ளன. இவைகள் தங்கள் வளர்ச்சிக்கு ஜனப் பெருக்கத்தையே நம்பியிருக்கின்றன. இத்தகைய குழுக்கள் பிறப்பு விகிதத்தைக் குறைக்கும் முயற்சி எதையும் எதிர்க்கத் தான் செய்யும். இப் புத்தகத்தை வெளியிடுவோர்க்கு யார் மனதையும் நோகப்பண்ணும் உத்தேசம் கிடையாது. எனினும், குடும்பக் கட்டுப் பாட்டைப் பற்றிக் குறிப்பிடாவிடில்,

இப் புத்தகம் நிறைவுறுது. எனவே குழந்தைகள் இல்லையே என்று ஏங்குவோர்களுக்கும், நியாயமான காரணங்களுக்காகத் தங்கள் குடும்பத்தைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள விரும்புவோர்க்கும் யோசனைகள் கூறும் முறையில் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைப் பற்றி இங்கே எழுதுகிறோம்.

தாயின் உடல் நிலை காரணமாகவோ, குடும்பத்தின் பொருளாதாரம் காரணமாகவோ குழந்தைப் பேற்றைக் கட்டுப் படுத்த வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுவது உண்டு. குழந்தைப் பேற்றைக் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டு, அதே சமயம் இல்லற இன்பத் தையும் வழக்கம் போல் துய்க்க விரும்புவோர்கள் என்ன செய்வது? இது குறித்து ஆராயலாம். முதலாவதாக, ''பாதுகாப்பான காலம்'' என்று சொல்லுகிறார்களே, அந்தக் காலம் அப்படி ஒன்றும் பாதுகாப்பான காலம் அல்ல. சமீபத்தில் நடத்திய ஆராய்ச்சிகள் மாதவிடாய்க்குப் பிறகு எந்த நேரத்திலும் கருத்தரிக்கக் கூடும் என்று தெரிவிக்கின்றன. புணர்ச்சியின் போது, விந்தை விடாமல் ஆண்குறியை வெளியே எடுத்து விடுவதுண்டு. இம் முறை அத்தனை நல்லது அல்ல. இது ஆணுக்கும் நன்மை பயக்காது; பெண் ணுக்கும் நன்மை பயக்காது. இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்தால், ஆணிடம் உள்ள பிராஸ்டேட் சுரப்பியில் அடைசல் ஏற்படும்; பெண்ணுக்கு நரம்புத் தளர்ச்சி உண்டாகும். கருத்தரிக்காமல் இருக்க டூஷ்கள் பயன்படும். ஆனால் நிச்சயமாய்ச் சொல்வதற் கில்லை. சப்போசிடரி என்னப்படுபவைகளும் இந்த டூஷ்கள் மாதிரி நிச்சயமற்றவை தான்.

''ரிதம் முறை'' எனப்படும் முறையைச் சில தம்பதிகள் கையாளுகிறார்கள். இதை நம்பலாம் என்பதற்குத் தக்க சான்று கிடையாது. மெல்லிய அடைப்பானைக் கொண்டு கருப்பை வாயிலை அடைத்துவிடுவது தான் மிகச் சிறந்த முறை. இந்த அடைப் பானில் கருத் தடைக்கான ஜெல்லியைத் தடவி விட்டால், அது விந்தணுவைக் கொன்றுவிடும். இப்படி செய்ய இயலவில்லை யென்றால், ஆண்குறியில் ரப்பர் உறையை மாட்டிக்கொள்வதே சிறந்ததாகும்.

ஒரு குடும்பத்தில் மூன்று குழந்தைகளோ அதற்கு மேற்பட்டோ இருந்து, இதற்கு மேல் குழந்தை பிறந்தால் தாங்காது என்னும் நிலைமையில், கருத்தரித்தலைத் தடை செய்ய கணவன் வேசக்டாமி ஆபரேஷன் செய்து கொண்டுவிட வேண்டும். தகுதி வாய்ந்த டாக்டர் இந்த ஆபரேஷனைச் செய்தால், கரு நிச்சயமாய்த்

தரிக்காது. இச் சிகிச்சை எளிதான சிகிச்சை. இது கணவனின் ஆண் தன்மையைப் பாதிப்பதில்லை. அவனது சுகபோக இச்சையையும் பாதிப்பதில்லை. மேலும், இது தீங்கே இல்லாத, பத்திரமான முறை. பின்னல் குழந்தைப் பேற்றை விரும்பும் சந்தர்ப்பம் வந்தால், சில சமயம் துண்டிக்கப்பட்ட விந்தேறு குழாய்களை இணைத்துவிடலாம். இக் காரியம் வெற்றிகரமாக இருக்க வேண்டின், வேசக்டாமி செய்த 5, 6 ஆண்டுகளுக்குள் இணைக்க வேண்டும். அப்படி செய்தாலும் 50 சதவிகித கேஸ்களில் தான் வெற்றிக்கு ஏது உண்டு.

இன்னெரு முறை: பெண் உடலில் உள்ள சினைப் பாதை என்னும் குழாய்களைக் கட்டிவிடுவது. குழந்தை பிறந்து இரண்டு நாட்களுக்குள் இக் காரியத்தைச் செய்தால், சுலபமாக முடிந்து விடும். அதற்குப் பிறகு செய்வது உசிதம் அல்ல. பிறகு செய்வதானல், பெரிய ஆபரேஷன் ஆகிவிடும். வயிற்றைத் திறக்க வேண்டி வரும்.

மலடு

பல குடும்பங்களில் அதிகமான குழந்தைகள். இதுவே அவர்கள் பிரச்சினை. சில குடும்பங்களில் குழந்தை இல்லையே என்கிற ஏக்கம்; இந்தப் பிரச்சினை மருத்துவத் துறையில் உள்ள மிகக் கடினமான பிரச்சினைகளில் ஒன்று. இதற்குத் தீர்வு காணும் முயற்சிகள் அத்தனை வெற்றிகரமாக இல்லை. இருப்பினும், மலட்டுத்தனத்துக்குக் காரணம் என்ன என்பதைக் கண்டுகொள்ள ஒரு ஒழுங்கான முறை உள்ளது. முதன் முதலாக, ஆணைத் தான் சோதிக்க வேண்டும். ஆணின் சுக்கிலத்தை எடுத்து, பெருக்காடி கொண்டு பரிசோதித்துப் பார்த்தால், அதில் விந்தணுக்கள் உள்ளனவா; இருந்தால் அவைகள் நல்ல வடிவுடன் சுறுசுறுப்பாய் இயங்க வல்லனவா என்பது தெரிந்து போகும். இச் சோதனையைச் சில நிமிட நேரத்தில் செய்து முடித்துவிடலாம். ஆணிடம் எல்லாம் சரியாக இருந்தால், பெண்ணைப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

பெண்களின் வியாதிகளில் கைதேர்ந்த டாக்டர் இந்தப் பரிசோதனையை நடத்த வேண்டும். விந்தை உள்ளே விடாமல் கருப்பையின் வாயிலை ஏதாவது சவ்வு அடைத்துக்கொண்டிருக்கிறதா என்று அவர் பார்ப்பார். நார் போன்ற அடைப்பு ஏதாவது இருக்கிறதா என்றும் கவனிக்க வேண்டும். இப்படி அடைத்துக் கொண்டிருந்தால், அடைப்பை நீக்கிவிட வேண்டும். கருப்பை சரியாக அமையாமலும் இருக்கலாம். இவற்றையெல்லாம் விடச்

சர்வசாதாரண காலம் சூலகம் உள்ள பகுதியிலிருந்து வரும் குழாய்களில் அடைப்பு இருப்பதேயாகும். இப்படி ஒரு அடைப்பு உள்ளது என்பதை எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது? கரைசல் ஒன்றை ஊசி மூலம் கருப்பைக்குள் செலுத்துவார்கள். இந்தக் கரைசல் எக்ஸ் கதிர் பட்டதும் நிழல் காட்டும். குழாயில் அடைப்பு இருந்தால், கரைசல் அடைப்பு வரை போய், அப்படியே நின்றுவிடும். அதன் பேரில் டாக்டர் கார்பன் டையாக்ஸைடை உள்ளே ஊதி அடைப்பை நீக்கிவிடக் கூடும். இம் முறையில் அடைப்பு நீங்கவில்லை யென்றால், அறுவை சிகிச்சையை எண்ணிப் பயனில்லை. ஏனெனில் அதனாலும் காரியம் கை கூடாது. இத்தகைய நிலையில், தம்பதிகள் வேறு குழந்தை எதையாவது ஸ்வீகாரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது தான். ஸ்விகாரக் குழந்தை சொந்த குழந்தையாகி, அதனிடம் அவர்கள் அன்பெல்லாம் ஆசை வேகத்தோடு பாயும்!

தேகக் கோளாறு ஏதுமே இல்லாத போதிலும் குழந்தை பிறக்காமல் இருத்தலை அடிக்கடி பார்க்கிறோம். இத்தகைய நிலையில் தம்பதிகள் அதைரியம் கொள்ளலாகாது. பல ஆண்டுகள் சென்ற பின்னரும் குழந்தைகள் பிறக்கக் கூடும். கருத்தரிப்பது அண்டவணு உண்டாகும் காலத்தில் தான் என்பதை அவர்கள் மறக்கக் கூடாது. இந்தக் காலத்தை எவ்வாறு நிர்ணயிப்பது? தினமும் பெண் படுக்கையை விட்டு எழுவதன் முன்னர் தன் தேக உஷ்ணத்தை உஷ்ணமானி கொண்டு தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். மற்ற நாட்களில், வழக்கமாக உள்ள உஷ்ணம் தான் - அதாவது 98 முதல் 98.3 (பா) டிகிரி வரை - இருக்கும். அண்டவணு சூலகத்தை விட்டுக் கிளம்பி விட்ட காலத்தில் தேக உஷ்ணம் 99 முதல் 99.4 (பா) டிகிரி வரை இருக்கும். இந்தக் காலம் தான் கருத்தரிக்கும் காலம். இதைத் தம்பதிகள் அறிந்துகொள்ள இயலும். ஒவ்வொரு மாதம் இந்த வேளை எப்பொழுது வரும் என்று ஆணும் பெண்ணும் கருத்தோடு கவனிக்க வேண்டும். இந்த வேளைக்கு முன்னர் ஒரு வாரத்துக்குப் புணர்ச்சி அல்லாதிருத்தல் நலம். மாதவிடாய்க்குப் பின் 14 தினங்களில் இந்த வேளை வருகிறது என்று அறியப்பட்டுள்ளது. இது தான் கருத்தரிக்க மிக வாய்ப்பான காலம். எனினும், எந்த நாளிலும் கருத்தரிக்கலாம் என்று விளக்கமாகத் தெரிந்துள்ளது. எனவே, குழந்தை வேண்டாம் என்போர்கள் ''பத்திரமான காலம்'' என்று எதையும் கொள்வதற்கில்லை. குழந்தைப் பேற்றை விரும்புவோர் புணர்ச்சிக்கு முன்னர் சோடா டூஷையும் குழந்தை வேண்டாதோர் போரிக் அமில டூஷையும் பயன்படுத்தலாம்.

அத்தியாயம் 20

குழந்தைகளைப் பேணும் முறை

ஒரு சமுதாயத்தில் நூறு குழந்தைகள் பிறந்தால், அவற்றிலே எழுபத்தோரு குழந்தைகள் ஒரு வயது ஆவதற்குள் மரித்துவிடுகின்றனர். பக்கத்தில் இன்னொரு சமுதாயம். அதில் நூறு குழந்தைகளில் ஐந்தே ஐந்து குழந்தைகள் தான் செத்துப் போகின்றன. இரண்டாவது சமுதாயம் மிக முன்னேறிய சமுதாயம் தான். இருப்பினும் இன்னும் எவ்வளவோ முன்னேறலாம். குழந்தைகள் இவ்வாறு மரித்துப்போவதைப் பெரும் அளவுக்குத் தடுத்துவிடலாம். குழந்தை பிறக்கும் போது எல்லாவற்றையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், முதல் ஆண்டில் அதற்குச் சரியான முறையில் உணவளித்தல், வீட்டில் சுகாதாரச் சூழ்நிலை, குழந்தைக்குத் தேவையானவற்றில் சிரத்தையான கவனம் செலுத்துதல் — இவைகள் போதும், குழந்தையைக் காக்க. சிசுப் பிராயத்தில் நிறைய குழந்தைகள் மரித்துப் போவதைத் தடுக்க இயலும் என்று இருக்கும் போது, தங்கள் சின்னஞ் சிறு மதலைகளைக் காக்கும் விஷயத்தில் பெற்றோர்கள் தீவிர கவனம் செலுத்த வேண்டாமோ?

சாதாரண குழந்தை

பிறக்கும் போது சாதாரண குழந்தை நிறையில் ஆறு, ஏழு பவுண்டு இருக்கும். சில சமயம் அதன் குறைந்த நிறை 5 பவுண்டும் கூடுதலான நிறை 9, 10 பவுண்டும் இருப்பதுண்டு. 10 பவுண்டுக்கு மேல் இருப்பது வெகு துர்லபம். பிறந்தது முதல் மூன்று நாட்களுக்குத் தாயிடமிருந்து அதற்கு எந்த ஊட்டமும் கிடைப்பதில்லை. எனினும், நான்கு மணிக்கு ஒரு முறை பால் ஊட்ட வேண்டும். இதனால் தாய்க்குப் பால் சுரக்கும்; அத்துடன், கருப்பையும் சுருங்கும்.



குளியல்: குழந்தையைப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கும் விதத்தைக் கவனிக்கவும்

இந்த நாட்களில், தாய்ப் பால் நன்ருகச் சுரக்கும் வரையிலும், குழந்தைக்கு வறட்சி ஏற்படாமல் இருக்க, வெதவெதவென் றிருக்கும் வெந்நீரை அதற்குக் கொடுக்க வேண்டும். நான்கு வார முடிவில், சின்ன குழந்தையாக இருந்தால் எடையில் 2 முதல் 4 அவுன்ஸ் வரையும் குறையும்; பெரிய குழந்தையாக இருந்தால், 8 முதல் 10 அவுன்ஸ் வரை குறையும். இந்த எடைக் குறைவு இயல்பான ஒன்று; எனவே யாரும் இதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டாம். முதல் ஆறு மாதத்தில் குழந்தையின் எடை இரண்டு மடங்கு இருக்க வேண்டும்; வருஷ முடிவில் மூன்று மடங்காக வேண்டும். எடையில் ஏற்படும் ஏற்றம் ஒவ்வொரு வாரமும் சீராக இருக்க வேண்டும் என்பது கிடையாது. குழந்தையை அடிக்கடி நிறுத்துப் பார்த்தலும் அவசியம் அல்ல. குழந்தை நன்ருக உண்டு, பார்க்க நன்ருக இருந்தால், பயப்பட ஒன்றும் இல்லை. ஆனுல், ஏதாவது சிக்கல் ஏற்படுமாயின், டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டியது தான்.

முதல் ஆண்டுக்குப் பின் வளர்ச்சி

ஓர் ஆண்டுக் காலத்தில் குழந்தையின் எடை மும்மடங்காகி விடுவதால், அதற்குப் பின் எடையில் அதிக ஏற்றம் இல்லாததைக் கண்டு சில அன்னைமார்களுக்குக் கவலை வந்துவிடுவதுண்டு. முதல் ஆண்டில் எடை பத்து பவுண்டு கூடினுல், அடுத்த ஆண்டில் ஏறத் தாழ ஐந்து பவுண்டு கூடுதல் தான் இருக்கும். பிறகு, வாலிபப் பருவம் எய்தும் வரைக்கும் வருடத்துக்கு 4, 5 பவுண்டு சீராகக்

கூடிக்கொண்டு வர வேண்டும். 10, 12 பிராயத்தில், ஆண்களை விடப் பெண்கள் எடையில் கூடுதல் அதிகம். பிறகு பெண்களின் எடைக் கூடுதல் தேக வளர்ச்சி முழுமை எய்தும் 18-ஆம் பிராயம் வரை சீராகக் குறைந்து கொண்டே வரும்.

ஆண்கள் சங்கதி சற்று வேறுபட்டது. 10 முதல் 13 வயது வரை பெண்களைக் காட்டிலும் இவர்கள் எடை வளர்ச்சி குறைவானது. அதற்குப் பிறகு வளர்ச்சியில் ஒரு வேகம் பிறக்கிறது. 13-ஆம் வயது தொட்டு ஒவ்வொரு ஆண்டும் இவர்கள் அவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமாக வளர்கிறார்கள். எனினும் வளர்ச்சியில் படிப்படியாகக் குறைந்து கொண்டு வந்து, 18-ஆம் வயதில் முழு வளர்ச்சி எய்துகிறார்கள்.

சிசுப் பிராயத்தில் உள்ள உயரத்தை அடிப்படையாக வைத்துக் கொண்டு எந்த அளவு உயரமாக வளர்வார்கள் என்பது குறித்து அமெரிக்காவிலிருந்து சுவை மிக்க தகவல் கிடைத்திருக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக, ஆண்கள் இரண்டு வயதில் எத்தனை உயரமாக இருந்தார்களோ அதைப் போல் இரண்டு பங்கு உயரம் 18-ஆம் பிராயத்தில் இருப்பார்கள். 18 வயதுப் பெண்கள் 18 மாதத்தில் இருந்ததைப் போல் இரு மடங்கு உயரம் இருப்பார்கள். ஆண்கள் 2 வயதில் இருந்த எடையைப் போல் 5 மடங்கு எடை 18-ஆம் வயதில் இருப்பார்கள். 18 வயதுப் பெண்களின் எடை 18 மாதத்து எடையைப் போல் 5 மடங்கு இருக்கும். ஆண், பெண் இரு பாலரின் கூபகம் 2 வயதில் இருந்ததைப் போல் 5 மடங்காக வளர்ந்துவிடுகிறது 18-ஆம் பிராயத்தில்.

பல் முளைக்கிறது

வாயில் பல்லோடு குழந்தை பிறப்பது என்பது அபூர்வம். அது போல், முளைக்க வேண்டிய காலத்தில் முளைக்காது இருப்பதும் அபூர்வம். ஐந்து மாதத்திலும் அதற்கு முன்னரும் தாங்கள் பெற்ற குழந்தைக்குப் பல் முளைத்துவிட்டது என்று சில பெண்கள் பெருமைப் படுவதுண்டு. அந்த வயதில் பல்லே முளைக்கவில்லையே என்று ஏங்கித் தவிதவிக்கும் பெண்களும் இருக்கிறார்கள். இது மாதிரி கவலையும் ஏக்கமும் அனாவசியம், முன்னால் பல் முளைத்தாலும் சரி, பின்னால் முளைத்தாலும் சரி; எல்லாம் ஒன்று தான். சாதாரணமாக, பல் முளைக்கும் காலத்தை அடுத்தப் பக்கத்தில் விளக்கமாகக் காட்டியுள்ளோம். இதிலிருந்து, குழந்தையின்

பால் பற்கள் முளைக்கும் காலமும் விழும் காலமும்

(மாஸ்லரும் ஷுரும் எழுதி, சிகாகோவில் உள்ள அமெரிக்கன் டெண்டல் அசோசியேஷன் வெளியிட்டுள்ள வாயின் படம் என்னும் புத்தகத்திலிருந்து)

பால் பற்கள்	முளைக்கும் காலம் வயது (மாதக் கணக்கில்) கீழ்வரிசை	மேல்வரிசை	விழும் காலம் வயது (வருஷக் கணக்கில்) கீழ்வரிசை	மேல்வரிசை
நடு முன்பல்	6	7½	6	7½
பக்க முன்பல்	7	9	7	8
கோரப்பல்	16	18	9½	11½
முதல் கடைவாய்ப்பல்	12	14	10	10½
இரண்டாவது கடைவாய்ப்பல்	20	24	11	10½

வெட்டுப்பற்கள்:-வீச்சு-2 மாதம் கூடுதல் குறைவு
கடைவாய்ப்பற்கள்:-வீச்சு-4 மாதம் கூடுதல் குறைவு

நிலைப் பற்கள் முளைக்கும் காலம்

	வயது (ஆண்டுக கணககில்) கீழ்வரிசை	மேல்வரிசை
நடு முன்பல்	6– 7	7– 8
பக்க முன்பல்	7– 8	8– 9
கோரைப்பற்கள்	9–10	11–12
முதல் முன்கடைவாய்ப்பல்	10–12	10–11
இரண்டாவது முன்கடைவாய்ப்பல்	11–12	10–12
முதல் கடைவாய்ப்பற்கள்	6– 7	6– 7
இரண்டாவது கடைவாய்ப்பற்கள்	11–13	12–13
மூன்றாவது கடைவாய்ப்பற்கள்	17–21	17–21

குறிப்பு: கடைவாய்ப் பற்களில் இரண்டு பற்கள் பால் பற்கள். அவைகள் விழுந்ததும், அவற்றின் இடத்தில் முன்கடைவாய்ப்பற்கள் முளைத்து நிலைப் பற்களாய் நிலைத்துவிடும். இரண்டாவது கடைவாய்ப் பால் பல்லுக்குப் பின்னால் முதல் நிரந்தரக கடைவாய்ப்பல் 6, 7 வயதில் முளைககிறது. கடைவாய்ப் பால் பற்கள் 10, 11 வயதில் தான் விழும். இதிலிருந்து, முதல் கடைவாய் நிலைப் பல் முளைத்து 4, 5 வருஷம் வரையிலும் கடைவாய்ப் பால பற்கள் விழாமல் இருக்கின்றன என்று அறிகிறோம். பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் கடைவாய் நிலைப் பல்லையும் பால் பல் என்று கருதி அலட்சியமாய் இருந்து, அதனைக் கெட்டுப்போக விட்டுவிடுவதுண்டு.

பல் வளர்ச்சியைப் பற்றி உய்த்து உணர்ந்து கொள்ளலாம். வளர்ச்சிக்கான சாதாரணக் காலத்தைக் குறிப்பிட்டுள்ளதுடன், வீச்சைத் தெரிவிக்கக் கூடுதல், குறைவான காலத்தையும் தெரிவித்திருப்பதைக் கவனித்தல் அவசியம். ஏறத்தாழ ஆருவது வயதில் தான் கடைவாய்ப்பல் முதன் முதலாகத் தோன்றுகிறது என்பதையும் கவனிக்கவும். இந்தப் பல் கெட்டுச் சொத்தையானல், இதைச் சீர்படுத்தி, பொத்தலை அடைத்துச் சரியாக்கிவிட வேண்டும். ஏனெனில், இந்தப் பல் போனல் இன்னெரு பல் முளைக்காது. இந்தப் பல் பால் பல் என்றும் இது விழுந்துவிட்டால் இன்னெரு பல் முளைக்கும் என்றும் எண்ணி, கெடத் தொடங்கும் இப் பல்லை முழுதும் கெட்டுப்போக விட்டுவிடுகிருர்கள் பல பெற்ருேர்கள்.

உச்சிக்குழி. பிடரிக்குழி தூர்தல்

பிறந்த குழந்தைக்குத் தலையில் இரண்டு குழிகள் இருக்கின்றன. ஒன்று உச்சிக்குழி; மற்ருென்று பிடரிக்குழி. பிடரிக்குழி இரண்டு மாதத்தில் மூடிக்கொண்டுவிடும். உச்சிக்குழி தூர்ந்து மூடிக்கொள்ள ஏறத்தாழப் பதினெட்டு மாதங்கள் பிடிக்கும். இரண்டு வயது ஆன பிறகும் உச்சிக்குழியோ பிடரிக்குழியோ தூரவில்லை என்ருல், குழந்தைக்குப் போதிய சத்துணவு கிடைக்கவில்லை யென்று தான் பொதுவாகச் சொல்ல வேண்டும்.

குழந்தையைப் பராமரித்தல்

ஆறு மாதம் முடிவதற்குள் குழந்தைக்கு அம்மை குத்திவிட வேண்டும், பெரியம்மை காணுதிருக்க. வைசூரி பரவியிருந்தால், பிறந்த இரண்டு தினங்களுக்குள் அம்மை குத்துவது மிக அவசியம். பிறந்து மூன்றிலிருந்து ஆறு மாதத்துக்குள் தொண்டை அடைப்பான், வாய்ப்பூட்டு நோய், கக்குவான் இருமல், பெரியம்மை இவைகள் காணுத வண்ணம் தடுப்பு ஊசிகள் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். (154-ஆம் பக்கத்தில் உள்ள பட்டியலைக் கவனிக்கவும்.)

முதல் சில வாரங்களுக்கு ஆரோக்கியமான குழந்தை பெரும் பொழுது தூங்கும். அதற்கு வசதியாகப் படுக்கை இருத்தல் வேண்டும். பிரப்பந் தொட்டில் குழந்தைக்கு அழகான படுக்கை. தூங்கும் குழந்தையின் முகத்திலும் கண்ணிலும் ஈக்கள் வந்து மொய்க்காத வண்ணம் கொசுவலைப் போட்டு மூட வேண்டும். ஈக்கள் கண்வலியையும் கொப்புளங்களையும் பிறப்பிக்கின்றன. இவைகள் வயிற்றுப் போக்கையும் பிறப்பிப்பதுண்டு. உறங்கும் போது குழந்தையின்

முகத்தைப் போர்வையால் மூடிவிடக் கூடாது. அதற்குச் சுத்தமான காற்று நிறைய வேண்டும். எனவே, அதைச் சுற்றித் திரைகள் கட்டிக் காற்றைத் தடுக்கலாகாது. மாருக, ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்க வேண்டும்; இல்லை, வெளியில் வெய்யில் படாத இடத்தில் தொட்டிலைக் கட்டி, குழந்தையை ஒரு வலை கொண்டு பாதுகாக்க வேண்டும். வறட்சி ஏற்படாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சின்ன குழந்தையை நித்தமும் குளிப்பாட்டிச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குளிப்பாட்டும் தண்ணீர் வெதவெதவென்று இருக்க வேண்டும். குளிப்பாட்டி முடிக்கும் தருணத்தில் சற்றே குளிர்ச்சியான தண்ணீரை ஊற்ற வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால், சருமத் துவாரங்கள் சிறுத்து, குழந்தைக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்காமல் இருக்கும். நீரின் சூட்டை அன்னை தன் முழங்கையை வைத்து அறியலாம். அவள் கைக்கு அந்த நீர் இதமாக இருக்க வேண்டும். இது போன்றே, பின்னல் ஊற்றும் நீரின் சூட்டு நிலையையும் சோதித்து அறிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தை விதிர்த்து நடுங்கும் அளவுக்கு அந்தத் தண்ணீர் குளிர்ச்சியாக இருக்கக் கூடாது.

குழந்தையை வெறுந் தரையில் விடலாகாது. விட்டால், வெவ்வேறு வகைப்பட்ட பாக்டீரியாக்களும், புழுக்கள் இவற்றின் தொற்று ஏற்பட ஏது உண்டாகும். அழுக்காய்ப் போன பிஞ்சுக் கரங்கள் பாக்டீரியாவைக் கடத்தும். அதனல் வயிற்றுப் போக்கு போன்ற நோய்கள் வரும். தரையில் உள்ள அமீபா பூச்சியும் கொக்கிப்புழுவும் நேராகக் குழந்தையின் சருமத்தைத் துளைத்துக் கொண்டு உட்புகுந்துவிடும். பாயை விரித்து, அதில் குழந்தையை விட்டு வைப்பதே சிரேஷ்டம், கொஞ்சம் வளர்ந்துவிட்டாலும், சதா அதை கவனிக்கத் தான் வேண்டும். இல்லையேல் தரையில் உள்ள உயிர்ப்பொருள்களால் நோய்த் தொற்று ஏற்படலாம்.

இடுப்பைச் சுற்றிக் கட்டத் தூய துணிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அழுக்கான துணிகள் துர்க்கந்தம் வீசுவதுடன், குழந்தையின் ஜனன இந்திரியத்தில் உறுத்தலை உண்டாக்கும். இந்தத் துணிகள் சிலவற்றில் அமோனியம் வாசனை அடிப்பதுண்டு. இதற்குக் காரணம் பாக்டீரியா தான். சோப்புப் போட்டுக் கழுவினல் இது போய்விடும்; கழுவிவிட்டுக் கொதி நீரில் போடுவதும் நல்லது. இந்த வாசனையை நீக்கிவிட்ட பிற்பாடு, அதிக சிரமப்பட்டுக் கழுவத் தேவை இல்லை.

ஆண் குழந்தையின் ஜனன உறுப்பின் முன்தோலைப் பின்னால் இழுத்து, ஆண்குறியின் நுனியை அடிக்கடி சுத்தம் செய்வது அவசியம். முன்தோலைப் பின்னால் இழுக்க முடியவில்லையானால், தக்க மருத்துவரிடம் குழந்தையைக் காட்டி, பின்னால் இழுக்கும் படியாக முன்தோலை நீட்டிவிட வேண்டும். பெண் குழந்தையின் ஜனன உறுப்பில் உள்ள மடிப்பையும் நித்தமும் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இது பற்றிய விவரங்களை 17-ஆம் அத்தியா யத்தில் காண்க.

உடை உடுத்துகையில் குழந்தையின் பிருக்கத்தையும் ஜனன உறுப்புக்களையும் மூடி மறைக்க வேண்டும். அம்மணமாகவோ, பிருக்கமும் ஜனன உறுப்புக்களும் வெளியில் தெரியும் படியாக உடை உடுத்தியோ குழந்தையை உலவ விடுவது நல்லதல்ல.

குழந்தையின் உணவு

குழந்தைக்கு ஏற்ற சிறந்த உணவு தாய்ப் பால் தான். ஆனால் ஒன்று: இந்தத் தாய் ஆரோக்கியம் உள்ளவளாய் இருக்க வேண்டும். தன் ஆரோக்கியத்தைக் காத்துக்கொள்ள அவள் முடிந்ததெல்லாம் செய்ய வேண்டும். வேண்டும் அளவு ஓய்வு கொள்ள வேண்டும்; நிறைய் தண்ணீர் பருக வேண்டும்; தினந்தோறும் திறந்த வெளியில் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்; தீட்டாத தானியங்கள், காய் கறிகள், நல்ல பழங்கள், பால் — இவைகள் கொண்ட சீரான சத்தான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். தரமான புரோட் டீன்களை முழு அளவுக்குப் பெறுவதற்காகப் பருப்பு கலந்த பச்சை இலைக்கறிகளை உண்ண வேண்டும். தீட்டிய தானியங்களையே முக்கிய உணவாக உட்கொண்டால், சத்து இருக்காது. எனவே, அரிசிச் சாதமே முக்கிய உணவாக உள்ள இடங்களில், ஒரு வேளை கோதுமை போன்ற முழு தானிய உணவு அருந்துவது நலம் பயப்பதாகும். குழந்தை பிறந்த பிற்பாடு, பெற்றவளின் உணவைக் கட்டுப் படுத்தும் பழக்கம் சில இடங்களில் இருக்கிறது. இதன் பயனாக, முதல் இரண்டு, மூன்று மாதங்களுக்குப் புரோட்டீன் சத்து அவளுக்கு மிக மிகக் குறைவாகக் கிடைக்கிறது. குழந்தைகள் இறப்பு விகிதம் உயர்ந்திருப்பதற்கான காரணங்களில் இதுவும் ஒன்று.

கைப்பிள்ளைக்காரி பாக்கையோ, புகையிலையையோ மதுபான வகைகளையோ உபயோகிக்கக் கூடாது. இவற்றில் உள்ள நச்சுப் பொருள்கள் தாய்ப் பால் மூலம் குழந்தைக்குப் போகும்.

புகையிலேயில் உள்ள நிக்கோட்டீன் குழந்தையின் இதயத்தையும் மூளையையும் பலவீனப்படுத்தி, அதன் உடல் வளர்ச்சியையும் குறைத்துவிடுகிறது. மதுபானம் மத்திய நரம்பு மண்டலத்தை அழித்துவிடும். காப்பி, தேநீர் இவற்றில் கூடத் தாய்க்குக் கெடுதல் செய்யத்தக்க நச்சுப்பொருள்கள் இருக்கின்றன.

சராசரி நிறையோடு பிறந்த குழந்தைக்கு நாலு மணிக்கு ஒரு முறை பால் கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் இருபது நிமிஷத்துக்குப் பால் கொடுப்பது நல்லதொரு பழக்கம். மார் பகத்தை மாற்றி மாற்றிக் கொடுப்பதால், மார்பகத்துக்கு ஓய்வு கிடைக்கும். மார்பகத்தில் உள்ள பால் முழுவதையும் ஊட்டி விடுவது பாலேச் சுரக்கப் பண்ணும். குழந்தை முழுவதும் குடிக்க வில்லே யென்ருல் தாய் தன் கையால் அழுத்தி எடுத்துவிட வேண்டும். நாலு விரலேயும் மார்பின் அடிப் பக்கம் வைத்து, மேல் பக்கம் கட்டை விரலே வைத்து அழுத்தி, காம்பை நோக்கி விரல்களே இழுக்க வேண்டும். குறை மாதத்தில் பிறந்த குழந்தைக்குப் பாலே எடுத்து ''டிராப்பர்'' கொண்டு ஊட்ட வேண்டும். எடையில் குறைந்து பலஹீனமாய் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு மூன்று மணிக்கு ஒரு முறை பால் கொடுத்தல் நலம் பயக்கும். நான்கு மணிக்கு ஒரு முறை ஊட்டும் குழந்தைக்கு இரவில் 2 மணிக்குப் பால் ஊட்டுவது பொது வாக அவசியமாகும். காலேயில் ஆறு மணிக்கு ஒரு தரமும், 10 மணிக்கு ஒரு தரமும், பிற்பகல் 2 மணிக்கு ஒரு தரமும், சாயங் காலம் 6 மணிக்கு ஒரு தரமும், இரவு 10 மணிக்கு ஒரு தரமும், நடு இரவில் 2 மணிக்கு ஒரு தரமும் ஊட்ட வேண்டும். கூடிய சீக்கிரம் இரவு 2 மணிக்கு ஊட்டுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும். அப்பொழுது தான் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இரவில் கலேயாத நல்ல உறக்கம் இருக்கும். மூன்று மணிக்கு ஒரு முறை பால் குடிக்கும் குழந்தை வளர்ந்து சரியான எடையும் சரியான உருவும் எய்தி ஆரோக்கிய மாக வாழத் தொடங்கும் போது, அதற்கு நான்கு மணிக்கு ஒரு தடவை பால் கொடுக்கலாம். பிறந்து 10 மாதம் முதல் 12 மாதத்துக்குள் இரவில் 10 மணிக்குப் பாலூட்டுவதை நிறுத்தி விடலாம். பிறகு, இரண்டு வயது முடியும் வரை நாலு தடவை பாலூட்டலாம். பால் கொடுத்ததும் தாய் தன் குழந்தையைச் சற்று நேரத்துக்குத் தோளில் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதால், பாலோடு விழுங்கிய காற்று வெளியில் வந்துவிடும்.

பால் கொடுக்கும் வேளைகளுக்கு இடையில் குழந்தைக்கு இளஞ் சூடான நீரைக் காம்பு பொருத்திய புட்டியில் விட்டுக் கொடுக் கலாம். அவ்வாறு கொடுக்க இயலவில்லையேல், டிராப்பரினாலும், கரண்டியினாலும் கொடுக்கலாம்.

இரண்டாவது வாரம் முதல் குழந்தைக்கென்று வியாபாரிகள் தயாரித்து விற்கும் கான்செண்ட்ரேட் காட்லீவர் எண்ணெய் கொடுப்பது நலம். விதித்த முறைப்படி, தினம் ஒரு தடவை நாலி லிருந்து ஆறு சொட்டு நேரே வாயில் விட வேண்டும். அது கொடுப் பதற்குச் சற்று முன்னோ பின்னோ, பாலூட்டும் வேளைகளுக்கிடையில் இனிப்பு ஆரஞ்சுச் சாற்றில் கொஞ்சம் வெந்நீர் விட்டுக் கலந்து ஒரு முறையோ இரு முறையோ கொடுக்க வேண்டும். பாதி அளவு நீர் விட்டு, முதலில் ஒரு தேக்கரண்டி பழ ரசம் தர வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் பழ ரசத்தின் அளவை இரட்டிப்பாக்கிக்கொண்டு போக வேண்டும். அதிகமாகக் குடிக்கும் அளவு வரும் வரைக்கும் பழ ரசத்தின் அளவைக் கூட்டிக்கொண்டே போகலாம். இதற்காக உபயோகிக்கும் ஆரஞ்சுப் பழம் இருப்பதற்குள் மிகுந்த இனிப்பாய் இருக்க வேண்டும். சாற்றில் சர்க்கரையைச் சேர்க்கவே கூடாது. சர்க்கரை கலந்து குழந்தையின் உணவை இனிப்பாக்கும் பழக்கம் கெட்ட பழக்கம். குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படாமல் இருக்க, சாறு பிழியும் கரங்களும், ஆரஞ்சுப் பழங்களும், இக் காரியத்துக்குப் பயன்படுத்தும் பாத்திரங்களும் சுத்தமாக, வெகு சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

முதலில் ஒரு வருஷத்துக்குப் பாலைத் தவிர ஒன்றையும் பிறந்த குழந்தைக்குச் சிலர் கொடுப்பதில்லை. இப்படி ஒரு பழக்கம். இப் பழக்கம் அத்தனை நல்ல பழக்கம் அல்ல. ஏனெனில், சாப்பிடும் பாலைக் காட்டிலும் அதிகமான உணவு குழந்தைக்குத் தேவை. சில குழந்தைகள் எப்பொழுது பார்த்தாலும் அழும். இதற்குக் காரணம் வயிற்றுப் பசியாகத் தான் இருக்கும். குழந்தை விரும்பி வேண்டும் அளவுக்குப் பாலைத் தர வேண்டும். அப்படியும் பசி எடுத்தால், ரவா கஞ்சியோ, நன்றாக உடைத்துத் தவிடு நீக்கின கோதுமைக் கஞ்சியோ கொடுக்கலாம். முதல் மாதத்துக்குப் பிறகு வாழைப் பழத்தை நன்றாக மசித்துத் தரலாம். குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் இருந்தால், ஆப்பிள் ரசமோ, ஆரஞ்சுப் பழச் சாறோ கொடுக்கலாம். உலர்ந்த பழங்களைப் பக்குவம் செய்தோ வெறுமனேயோ கொடுக்கலாம். மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு

அவற்றைப் பக்குவம் பண்ணிக் கொடுக்கலாம். ஆறு மாதம் கழிந்ததும் முட்டை கொடுப்பதுண்டு. முதல் தடவை முட்டையைக் கொடுக்கும்போது, அதை நன்ருக வேகவைத்து, மஞ்சட்கரு மட்டும் கொஞ்சம் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு படிப்படியாக உயர்த்திக் கொண்டு போய், மஞ்சட்கரு முழுவதையும் கொடுக்கலாம். வாரம் மும்முறை முட்டை உணவு வழங்கலாம். பிறகு, முட்டை முழுவதையும் கவனமாகக் கொடுக்க வேண்டும். இவ் விஷயத்தில் நிதானம் வெகு அவசியம். இல்லேயேல் அலெர்ஜி உண்டாகும்.

கால நிர்ணயப்படி உணவு அளித்தால், குழந்தைகள் நன்ருக வளரும். முதலில், மூன்று மணிக்கு ஒரு முறை ஊட்ட வேண்டும்; பிறகு நான்கு மணிக்கு ஒரு முறை. நடு நிசியில் 2 மணிக்கு ஆகாரம் கொடுப்பதைக் கூடிய சீக்கிரம் நிறுத்திவிட வேண்டும். கணிசமான அளவு பழமும் காய்கறியும் குழந்தை உண்ணத் தொடங்கியதும் மூன்று வேளே ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். அத்தோடு அதிகாலேயிலும், பிற்பகலின் நடுவிலும் படுக்கப் போகும் பொழுதும் பாலோ பழ ரசமோ தேவைக்குத் தக்கவாறு கொடுக்கலாம்.

பல் முளேப்பதற்கு முன் கடித்துத் தின்னக் கூடிய எதையும் குழந்தை தின்ன வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. எனினும், பல் முளேக்கும் சமயம் ஒரு காரட்டைக் கொடுத்து மெல்லச் சொல்லலாம். நன்ருக வாட்டிய ரொட்டியைக் கூடக் கொடுத்து மெல்லச் சொல்லலாம்.

உணவு விவரம்

6, 7, 8 மாதக் குழந்தைக்குக் கீழ்க்கண்டவாறு உணவு அளிக்க வேண்டும்:

காலே 6, 7 மணிக்கு – 1 முட்டை மஞ்சள்கரு; மசித்த வாழைப் பழம் 1 அல்லது 2 அவுன்ஸ்; 7, 8 அவுன்ஸ் பால் அல்லது தாய்ப் பால் ஊட்டுதல்.

காலே 8, 9 மணிக்கு – 4 அவுன்ஸ் ஆரஞ்சுப் பழ ரசம்; வைட்டமின் ஏ, டி 6 முதல் 9 சொட்டு நாக்கில்.

காலே 10, 11 மணிக்கு – 1, 2 அவுன்ஸ் தானியக் கஞ்சி; 1, 2 அவுன்ஸ் பக்குவம் செய்யப்பட்ட பழம்; 7, 8 அவுன்ஸ் பால் அல்லது தாய்ப் பால் ஊட்டுதல்.

மாலே 6, 7 மணிக்கு – 1, 2 அவுன்ஸ் பால் அல்லது தாய்ப் பால் ஊட்டுதல்.

இரவு 10, 11 மணிக்கு - 7, 8 அவுன்ஸ் பால் அல்லது தாய்ப் பால் ஊட்டுதல்.

உணவுக் காலண்டர்

குழந்தை பிறந்தது முதல் 6, 7 மாதம் வளரும் வரை பசிக்கு ஏற்ற உணவுக் காலண்டர் ஒன்றைத் தயாரித்து இதோ தந்திருக்கிறோம்:

முதல் நாள்: தாய்ப் பால் கொடுப்பதற்கு முன்னர் வெந்நீர். தாய்ப் பால் சாதாரணமாய் மூன்றாவது நாள் தான் சுரக்கும்.

3-ஆம் நாள: 3, 4 மணிக்கு ஒரு முறை தாய்ப் பால்.

2, 3-ஆவது வாரங்களில்: ஆரஞ்சு அல்லது பைன் ஆப்பிள் பழ ரசம். குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் காணும் போல் இருந்தால், கிஸ்மிஸ் பழ ரசம் கொடுக்கலாம். 1 முதல் மூன்று வேளை ஒரு நாளைக்குக் கொடுக்கலாம். குழந்தை வேண்டும் அளவு கொடுக்க வேண்டும்.

3-ஆது வாரத்தில்: மல்ட்டி வைட்டமின் துளிகள்.

3, 4-ஆவது வாரத்தில்: ரவா அல்லது அரிசிக் கஞ்சி. இதில் கொஞ்சம் பாலை ஊற்றிக் கரண்டியால் கொடுக்க வேண்டும்.

4, 5-ஆவது வாரத்தில்: வாழைப் பழம். இது நன்றாக கனிந்திருக்க வேண்டும்; ஆனால் அதிகக் கனிவாக இருத்தல் ஆகாது. பழத்தை மசித்து, கரண்டியால் கொடுக்க வேண்டும்.

5 முதல் 8 வாரம் வரை: முடிந்தால், ஆப்பிளைப் போட்டு ரசம் வைத்துக் கொடுக்கலாம். முதலில் பழங்களை பக்குவம் பண்ணிக் கொடுக்கவும். பிறகு கிடைக்கக் கூடிய பழங்களை அப்படியே கொடுக்கலாம்.

8 முதல் 10 வாரம் வரை: பட்டாணி, காரட், உருளைக்கிழங்கு போன்ற உலர்ந்த காய்கறிகள். இவற்றைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, கொஞ்சம் உப்பின் சுவையையும் ஏற்ற வேண்டும். இவற்றை ஒவ்வொன்றாக உபயோகிக்கவும். ஒன்றை உண்டு, குழந்தைக்கு ருசி உண்டான பிறகு, மற்றொன்றைத் தர வேண்டும்.

12 முதல் 16-ஆவது வாரம் வரை: குழந்தை நன்றாக இருந்தால், காய்கறிகளை மசித்து ஊட்டலாம்.

5 முதல் 6-ஆவது மாதம் வரை: நன்றாக வெந்த முட்டையின் மஞ்சள்கரு. முதலில் 1/4 தேக்கரண்டி தான் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு இந்த அளவை ஒவ்வொரு தினமும் கூட்டிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். ஒரு வாரம் ஆனதும், வெள்ளைக்கரு கொடுக்கலாம்.

நன்ருக ஒத்துக்கொண்டதும், முழு முட்டையை வாரத்துக்கு 2, 3 முறை கொடுக்கலாம்.

6, 7-வது மாதத்தில்: குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருந்தால், பசும் பாலேக் காய்ச்சி அதற்குக் கொடுக்கலாம்.

புதிய உணவு

புதிதாக ஏதாவது ஒன்றைக் குழந்தைக்கு உணவாகக் கொடுக்கும் போது இந்த நான்கு விதிகளேப் பின்பற்ற வேண்டும்:

1. ஏதோ காரணத்தில் குழந்தைக்கு வயிற்றுக் கோளாறு இருக்கும் போது, புதிதாக ஒன்றையும் உணவாகத் தரலாகாது.

2. புதிதாகக் கொடுப்பதை முதல் நாள் 1 தேக்கரண்டியும் இரண்டாவது நாள் 2 தேக்கரண்டியும் தர வேண்டும். பிறகு 4, 6 தேக்கரண்டி தரலாம்; அதன் பிறகு வேண்டும் அளவு கொடுக்கலாம்.

3. புதிய உணவை ஒவ்வொன்ருகப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். ஒரே காலத்தில் இரண்டு, மூன்று என்று சேர்த்துக் கொடுக்கலாகாது.

4. புதிய உணவு உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல், அஜீரணம் ஏற்பட்டால், கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு, சில நாட்கள் கழித்து மறுபடியும் கொடுத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

9 முதல் 12 மாதத்தில் குழந்தைக்கு வாட்டிய ரொட்டி, பிஸ்கோத்து, காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை மென்று தின்னத் தரலாம். உருளேக்கிழங்கு, அரிசிச் சாதம், பருப்புக் குழம்பு, தயிர் இவற்றிலும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் ஊட்டலாம். ஐஸ்கிரீம், கற்கண்டு, கேக்கு, சர்பத் போன்ற இனிப்புப் பண்டங்களில் நாட்டம் விழாமல் பார்த்துக் கொள்வது நலம். சாப்பாட்டு வேளேக்கு இடைநடுவில் ஒன்றையும் உண்ணத் தரலாகாது. எல்லாப் பற்களும் முளேத்து, அவற்றை உபயோகிக்கத் தெரியும் வரைக்கும் சில உணவுப் பண்டங்களேத் தரக் கூடாது. உதாரணமாக, முழு தானியங்கள், வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கி, கொட்டைகள் இவற்றைச் சொல்லலாம். எண்ணெயில் பொரித்தவை, மாமிச ரசம், பலகார பட்சணங்கள் சீரணமாவது கடினம். வாசனேத் திரவியங்களும் மிளகாயும் இரைப்பையில் எரிச்சலேத் தரும். பன்றி மாமிசம், மீன் — பிற மாமிச இனங்கள் எவையுமே குழந்தைக்கு நல்லது அன்று. சில நாடுகளில் குழந்தைகள் இவற்றைச் சாப்பிடலாம் என்கிற பிரசாரம் நடந்தாலும், உண்மை என்னவோ மேலே சொன்னது தான். வேண்டும் அளவுக்குப் பால் சாப்பிடாத

இரண்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்குப் பச்சை இலைக்கறிகளுடன் பருப்பையும் கலந்து ஊட்டினால், சுண்ணும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஏ இவற்றோடு புரோட்டீனும் பூரணமாகக் கிடைத்துவிடுகிறது.

எந்தக் குழந்தையின் பராமரிப்பிலும் – அது ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் சரி, சீக்காக இருந்தாலும் சரி – விளக்கெண்ணெய்க்கு இடமே இல்லை. பாதரசம் கலந்த மருந்துகள் எல்லாம் விஷம்; அவற்றைத் தாய்க்கு கொடுக்கலாகாது; குழந்தைக்கும் தரலாகாது. சேர்ந்தாற் போல் மூன்று தினங்களுக்குக் குழந்தை வெளிக்குப் போகவில்லை யென்றால், தக்க டாக்டரிடமோ, நர்ஸிடமோ சொல்லி, ஒரு சின்ன எனிமாவோ, மில்க் ஆப் மாக்னிஷியா போன்ற கடுமையில்லாத மருந்தோ கொடுக்கலாம். சரியான முறையில் உணவு ஊட்டி, போதிய அளவு தண்ணீரும் கொடுத்துக் குழந்தையை வளர்த்தால், சாதாரணமாக மலச்சிக்கல் என்னும் சிக்கலே உண்டாகாது.

செயற்கை முறையில் உணவளித்தல்

பிறந்த குழந்தைக்குப் பாலூட்டப் பெற்றவளால் இயலாது போனால், குழந்தைக்கென்று தயாரித்துள்ள உணவைப் புட்டியில் ஊற்றிக் கொடுக்கலாம். சில சமயங்களில் தன் குழந்தைக்குத் தேவைப்படுவதைக் காட்டிலும் அதிக பால் உள்ள ஆரோக்கியம் நிறைந்த தாயின் தாய்ப் பால் குறைமாதக் குழந்தைக்கும் பலஹீனக் குழந்தைக்கும் உயிர்காக்க உதவும். என்ன இருந்தாலும், பெற்ற தாயின் ஸ்தன்யப் பாலே குழந்தைக்குச் சிறந்த உணவாகும். எனவே, ஒவ்வோர் அன்னையும் தன் குழந்தையைத் தானே ஊட்டி வளர்க்க இதய பூர்வமான முயற்சிகள் பண்ண வேண்டும். சில சமயங்களில், பெற்றவள் மார்பில் பால் இருக்கும்; அதைப் பருகக் குழந்தைக்கு வலு இருக்காது. இத்தகைய நிலைமையில் பாலை நான்கு மணிக்கு ஒரு முறை கையாலோ கருவி கொண்டோ வெளியில் எடுத்து, குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். தானாக அக் குழந்தை வாய் வைத்து உண்ணும் வரை இவ்வாறு பண்ண வேண்டும்.

வியாபார முறையில் குழந்தைகளுக்கென்று பால் பொடி பல இடங்களில் கிடைக்கின்றது. இது நல்லது; தரத்திலும் குறைவற்றது. தாய் இதைக் கொண்டு பாலைச் சுளுவாகத் தயாரித்துவிடலாம்; சுலபமாகச் சீரணமும் ஆகிவிடும். எருமை, பசு, ஆடு இவற்றின்

பாலைக் காட்டிலும் டின் பால் தான் நல்லது; சிறந்தது; உயர்ந்தது; உடலுக்கு ஏற்றது. பொருளாதாரம் போன்ற காரணங்களால், எருமை, பசு, ஆடு இவற்றின் பாலைத் தான் உபயோகிக்க வேண்டும் என்றிருந்தால், அதைத் தாய்ப் பால் மாதிரி பண்ணித் தான் பச்சைக் குழந்தைக்கு ஊட்ட வேண்டும்.

முதன் முதலாக, குளிர் பதன வசதியற்ற வெப்பமான இடங்களில், 3, 4 மணிக்குள் கறந்த பாலை வாங்கி, உடனே பத்து நிமிஷத்துக்குக் காய்ச்சி ஆற வைக்க வேண்டும். எருமைப் பாலில் கொழுப்புச் சத்து மிக மிக அதிகம். எனவே ஆடையை எடுத்துவிட வேண்டும். பாலை தயாரிக்கும் திட்டத்தை ஒரு விதமாக இவ்வாறு சொல்லலாம்: பாலில் சம அளவு தண்ணீர் விட்டு, 6 முதல் 8 சதவீதம் இனிப்பை கலந்துவிட்டால், தாய்ப் பாலுக்குள்ள உணவு மதிப்பு இதற்குக் கிட்டத்தட்ட வந்துவிடும். லாக்டோஸ் கிடைத்தால், உபயோகிக்க வேண்டும்; இல்லையேல், அதற்குப் பதிலாகக் குளுக்கோஸைப் பயன்படுத்தலாம். விவரங்களுக்கு, வயதுக்கு ஏற்ற வண்ணம் எத்தனை பால், எத்தனை தண்ணீர், எத்தனை இனிப்பு வேண்டும் என்றெல்லாம் தெரிவிக்கும் அட்டவணையை அடுத்தப் பக்கத்தில் காண்க.

முழுப் பால் பொடியை உபயோகிப்பதாயின், டப்பியில் கொடுத்துள்ள முறைப்படி கலந்து, முழுப் பால் ஆக்கிக் கொண்டு மேற் கொண்டு ஆவன செய்ய வேண்டும். இனிப்புக்கு மேலே குறித்துள்ள பொருள்கள் கிடைக்கவில்லையானால், நாட்டுச் சர்க்கரையைப் பயன்படுத்தலாம்: மேற்கண்ட பொருள்களின் அளவில் பாதி அளவு போதும்.

தித்திக்கும் கட்டிப் பால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற உணவல்ல. ஏனெனில், அதிலே நோய்க் கிருமிகள் இருக்கும்; அத்துடன் 40% சர்க்கரை அதில் உண்டு. இந்தச் சர்க்கரையால், புரோட்டீன் குறைவு ஏற்படுகிறது. இந்தப் பாலைக் குடிக்கும் குழந்தை கொழு, கொழு வென்று இருக்கும்; எனினும் அதன் திசுக்கள் தொள, தொள வென்று பலமற்று இருக்கும்; தவிரவும், வயிறு கடுப்பு போன்ற நோய்களை எதிர்த்துப் போராடும் ஆற்றல் இக் குழந்தைக்குக் குறைவு தான்.

சில குழந்தைகள் நிறைய, நிறையச் சாப்பிடும். கீழ்க்கண்ட அட்டவணை சராசரிக் குழந்தைக்கென்று தயாரிக்கப்பட்டதொன்று. ஆனால், இதில் குறிப்பிட்டுள்ளதற்கு மேல் ஆகாரம் தரக் கூடாது என்பது கிடையாது. சில குழந்தைகள் இதில் கண்டுள்ளதைப் போல்

2, 3 பங்கு உணவு உண்ணலாம். அவைகளுக்கு அந்த அளவுக்குக் கொடுக்க வேண்டியது தான். அளவுக்கு மீறிப் போனால், வாயில் எடுத்துவிடும். அப்படி வாயில் எடுத்தால், மறு முறை அந்த அளவு கொடுக்கலாகாது. குழந்தை சாப்பிட்டானதும் இப்படியும் அப்படியும் அதை ஆட்டிக் குலுக்காமல், படுக்க வைப்பது நலம். ஆட்டிக் குலுக்கினால், சாப்பிட்டது வெளியில் வந்துவிடும். குழந்தையை நாம் ஆட்டுகிறோம்; குலுக்குகிறோம்; தட்டுகிறோம். இதெல்லாம் கூட நல்லதல்ல.

குழந்தைக்கேற்ற உணவு:

கறந்த பாலைக் காய்ச்சி உபயோகிக்கும் முறை (ஒவ்வொரு வேளைக்கு)

குழந்தையின் வயது	காய்ச்சிய முழுப் பால் அவுன்ஸ்	வெந்நீர் அவுன்ஸ்	குளுக்கோஸ், லாக்டோஸ் போன்றது தேக்கரண்டி (தலை வழிக்க)
பிறந்ததும்	3½	2 ½	1 ½
1 மாதம்	3	2	2
2 மாதம்	3½	2	3
3 மாதம்	4	2	2
4 மாதம்	4	1 ½	2
5 மாதம்	4½	1½	2
6 மாதம் முதல் 8 மாதம் வரை	5	1	2 ½

9 மாதம்: கறந்தப் பாலைக் காய்ச்சிக் கொடுக்கலாம், குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொண்டால். மாதத்துக்கு மாதம் பாலின் அளவை அதிகரித்துக்கொண்டு போகலாம்.

நாலாவது மாதத்திலிருந்து அளவு குறைந்திருக்கக் காரணம் குழந்தைக்கு வேறு ஆகாரங்களும் கொடுப்பது தான். கறந்த பாலை உபயோகிக்கும் போது, அமிலக் கலப்புள்ள உணவே சிறந்தது; ஏனெனில், குழந்தையின் இரைப்பையில் அப்பொழுது நன்றாகச் செரிக்கக் கூடிய தயிர் உண்டாகிறது. அமிலக் கலப்பைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் புட்டி பாலில் ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சைச் சாற்றையோ, இரண்டு தேக்கரண்டி ஆரஞ்சுப் பழச் சாற்றையோ ஊற்ற வேண்டும்.

எளிதில் சுத்தம் பண்ணக் கூடிய எந்த பாட்டிலையும் உபயோகிக்கலாம். சீராகப் பால் ஒழுகத்தக்கவாறு உள்ள காம்புகள் எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கும். குளிர் பதன வசதி இருப்பின் 24 மணி

நேரத்துக்குக் காணும் பாலைத் தயாரித்து, பல புட்டிகளில் அடைத்து விடலாம். உஷ்ண நாடுகளில் இந்த முறை பல குடும்பங்களுக்குச் சாத்தியப்படாது. எப்படி இருப்பினும், பாட்டிலும் காம்பும் சர்வ சுத்தமாய் இருத்தல் அவசியம். உபயோகித்த பிறகு, பாட்டிலையும் காம்பையும் தண்ணீர் விட்டுக் குலுக்கிக் கழுவ வேண்டும். தினம் குறைந்தது ஒரு தடவையாவது அவற்றைச் சோப்புப் போட்டுச் சுத்தம் பண்ண வேண்டும். பிறகு வெந்நீரில் பாட்டிலை 10 நிமிஷமும் நிப்பிளை 3 நிமிஷமும் போட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

சாதாரணமாக, ஒன்பதாவது, பத்தாவது மாதத்தில் தாய்ப் பாலை மறக்க அடித்துவிடலாம். தாய்ப் பால் இல்லையேல் போஷணை குறையும் என்னும் நிலையில் குடும்பப் பொருளாதாரம் இருந்தால், எத்தனை நாட்கள் முடியுமோ அத்தனை நாட்கள் தாய்ப் பாலையே கொடுக்கலாம். தாய்ப் பாலை நிறுத்தியதும் சில குழந்தைகளுக்குப் பாலை உடனே கொடுக்க இயலும். பாலைத் தவிர வேறு ஆகாரங்களும் உட்கொள்ளும் குழந்தைக்குத் தாய்ப் பாலை மறக்க அடிப்பது கஷ்டமாக இராது.

மலச்சிக்கல்

ஆரோக்கியமான குழந்தை தினம் ஒன்று முதல் நான்கு தடவைகள் மலம் கழிக்கும். பிறந்து இரண்டு, மூன்று மாதம் கழிந்ததும், பொதுவாக இரண்டு தடவைகள் மட்டுமே மலம் போகும். ஒரு தடவை கூட வெளிக்குப் போகவில்லை யென்றால், மலத்தை இளக்குவதற்கான ஏற்பாடுகள் பண்ண வேண்டும். மலக் கட்டை உடனே கவனித்து, தாராளமாக வெளிக்குப் போகக் கூடிய வாறு ஆகாரத்தை மாற்ற வேண்டும். இதற்குக் கீழ்க்கண்ட முறைகளில் ஒன்றையோ, பலவற்றையோ அனுஷ்டிக்கலாம்:

1. உணவில் கொழுப்புச்சத்தை (நெய்ப் பொருளை) அதிகப் படுத்த வேண்டும்.

2. குடிப்பதற்குக் குழந்தைக்கு நிறைய தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும். காய்ச்சிவிட்டு, பதமான சூட்டில் கொடுத்தல் அவசியம்.

3. ஆரஞ்சு, தக்காளி, கிஸ்மிஸ் போன்ற பழத்தின் சாற்றையோ, மசித்த பப்பாளிப் பழத்தையோ, வாழைப் பழத்தையோ, ஆப்பிள் ரசத்தையோ கொடுக்கலாம்.

4. மலம் தானாகச் சரியாகக் கழியாத காலத்தில் கெட்டியான வெள்ளைச் சோப்பை விரல் நுனி மாதிரி ஆக்கிக்கொண்டு, அதில்

கொஞ்சம் வாசலேனத் தடவி, ஆசன வாய்க்குள் செலுத்த வேண்டும். சிறிது நேரத்தில் இந்தச் சோப்புத் துண்டு வெளியில் வந்துவிடும்; சற்றைக்கெல்லாம் மலம் கழியும். உஷ்ணமானியின் நுனியில் வாசலேனத் தடவி உபயோகிப்பதும் உண்டு.

தாய்க்கும் சேய்க்கும் விளக்கெண்ணெயைத் தவறாமல் கொடுக்கும் பழக்கம் சிலரிடம் உள்ளது. அவ்வாறு செய்யலாகாது. குழந்தையின் ஆகாரத்தில் பழம் சேர்த்தால், மலம் தாராளமாகக் கழியும். அதனால் காரியம் நடக்கவில்லை யென்றால், ½ தேக்கரண்டி மில்க் ஆப் மாக்னீஷியா கொடுக்கலாம்; அதுவும் இல்லை, சின்ன எனீமா கொடுக்கலாம். சில இடங்களில் ரச பஸ்பம் (பாதரசக் குளோரைடு) தாராளமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது; இது உதவாது; கூடாது; ஆகாது! பொல்லாத விஷம் இந்த ரச பஸ்பம். ஆகையால் குழந்தைகளுக்கு இதைத் தரவே கூடாது. மலச்சிக்கலுக்கும் சரி, வேறு உடல் உபாதைகளுக்கும் சரி இந்தப் பொருளை மருந்தாக இப்பொழுது உபயோகிப்பதே இல்லை.

வயிற்றுப்போக்கு

குழந்தைக்கு மலம் அடிக்கடி கழிந்தால், அது தண்ணீர் மாதிரி இருந்து, துர்க்கந்தம் வீசினால் வயிற்றுப்போக்கு கண்டுள்ளது என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வியாதி கண்டால், பலர் விஷயத்தில் பழத்தையும் பழ ரசத்தையும் நிறுத்துவது அவசியமாகி விடும். சாதாரணமாகச் சாப்பிடும் ஆகாரத்தையும் நிறுத்திவிட்டு, நீர்த்த அரிசிக் கஞ்சி, வெந்நீர் இவ்விரண்டை மட்டும் தர வேண்டும். சிறிதளவு அரிசியை நிறைய தண்ணீர் போட்டு, அரிசி கரையும் வரை காய்ச்சி, மெல்லிதான துணி கொண்டு வடிகட்டி, அந்த நீரைக் கொடுக்க வேண்டும்; இதைத் தான் நீர்த்த அரிசிக் கஞ்சி என்கிறோம். இந்த முறையில் வயிற்றுப்போக்கு நிற்கவில்லை யென்றால், 23-ஆம் அத்தியாயத்தில் சொல்லியுள்ள முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டியது தான்.

தொற்றுக் காப்பு

2-ஆவது மாதம்: வைசூரி பரவியிருந்தால் அம்மை குத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

3-வது மாதம்: தொண்டை அடைப்பான், கக்குவான் இருமல், வாய்ப்பூட்டு நோய் இவற்றைத் தடுக்க (டி.பி.டி.) ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

$3\frac{1}{2}$-ஆவது மாதம்: முதல் தடவையாகப் போலியோவுக்கென்று ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

4-ஆவது மாதம்: தொண்டை அடைப்பான், கக்குவான் இருமல், வாய்ப்பூட்டு நோய் இவற்றுக்காக இரண்டாவது முறை (டி.பி டி.) ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

$4\frac{1}{2}$-ஆவது மாதம்: இரண்டாவது முறையாகப் போலியோ ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

5-ஆவது மாதம்: மூன்ருவது முறையாகத் தொண்டை அடைப்பான், கக்குவான் இருமல், வாய்ப்பூட்டு நோய் இவற்றுக்காக (டி.பி.டி.) ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

6-ஆவது மாதம்: முன்னல் வைசூரிக்கென்று ஊசி போட்டுக் கொள்ளவில்லை யென்ருல் இப்பொழுது போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

11-ஆவது மாதம்: மூன்ருவது முறையாகப் போலியோவுக்கு ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

விசேஷ முறைகள்:

6 மாதத்திலிருந்து 2 வருடத்துக்குள் ஒரு முறை போலியோவுக் கென்று ஊசி போட்டுக்கொள்வது அவசியம். கொள்ளை நோயாக இவ் வியாதி இருந்தால், கூடிய சீக்கிரம் ஊசி குத்திக்கொள்ளவும். எந் நிலையிலும் 2 ஆண்டுகளுக்கு மேல் போகக் கூடாது. 65 வயது வரை ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

10 வயது வரை இரண்டு ஆண்டுக்கு ஒரு முறை டி.பி.டி. ஊசி அவசியம். பிறகு இரண்டிலிருந்து ஐந்து ஆண்டுக்கு ஒரு முறை தொண்டை அடைப்பான், வாய்ப்பூட்டு நோய் இவ்விரண்டுக்காக மட்டும் ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

முதிர்ந்தோர்க்கு:

தொண்டை அடைப்பான் நோய் பரவியிருப்பதற்கு ஏற்றவாறு 2, 3 வருஷத்துக்கு ஒரு முறை தொண்டை அடைப்பான், வாய்ப் பூட்டு நோய் இவற்றுக்காக ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு: தொண்டை அடைப்பானுக்காக ஏற்கனவே ஊசி போட்டுக்கொண்ட வர்களுக்கு ஆழமான புண்கள் ஏற்பட்டால், ஆண்டிசீரம் உட்செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, மேலே குறிப்பிட்டுள்ள விசேஷ முறையில் இவ் வியாதிக்கான ஊசிபோட்ட வேண்டும். முன்னரே ஊசி போட்டுக்கொள்ளவில்லை யென்ருல், ஆண்டிசீரம் உட்செலுத்தலாம்.

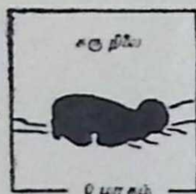
அத்தியாயம் 21

சரியான வளர்ச்சி

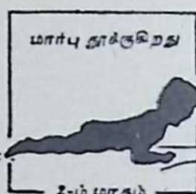
குழந்தைகள் இயல்பாக மாதத்துக்கு மாதம், வருஷத்துக்கு வருஷம் வளர்ந்துகொண்டே வர வேண்டும். சாதாரணமாக, மாதத்துக்கு மாதம் சீராக ஒரே விகிதத்தில் இவர்கள் வளர்வதில்லை; மாறாக, கொஞ்ச காலம் கிடு, கிடு வென்று வளருவார்கள்; பிறகு கொஞ்ச நாட்களுக்கு வளர்ச்சி நின்று, ஒய்வு எடுத்துக்கொண்டு, அதனால் பிறக்கும் சக்தி கொண்டும் பலம் கொண்டும் மீண்டும் வளர்வது போல் இருக்கும். எனினும், வளர்ச்சி ஒரே சீராக இருத்தல் அவசியம். இவ்வளர்ச்சி பருவம் வரும் வரை தொடரும். தேக ஆரோக்கியம் நன்றாக இருந்தால், எடையிலும் சீரான வளர்ச்சி இருக்கும்.

எத்தனையோ ஆராய்ச்சிகள் செய்து, உயரத்துக்கும் எடைக்கும் வயதுக்கும் ஒரு திட்டமான தொடர்பு இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். பையன்கள், பெண்கள் இவர்கள் சம்பந்தமான இந்தத் தொடர்பை 157, 158-ஆம் பக்கங்களில் உள்ள அட்டவணைகளில் காண்க.

பருவ காலத்தை எட்டும் போது, ஆணும் சரி, பெண்ணும் சரி உயரத்திலும் எடையிலும் வளர்ச்சி பெருவதைக் கவனிக்க வேண்டும். பருவ காலம் ஆணைக் காட்டிலும் பெண்ணுக்கு விரைவில் வந்து விடுகிறது. அதனால், 11, 12 வயதுப் பெண்ணுக்கு அதே வயதுப் பையனைக் காட்டிலும் எல்லா விதத்திலும் வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும் அதிகம் இருக்கும். 13, 14 வயதுப் பையனைக் காட்டிலும் கூட அவளுக்கு வளர்ச்சி அதிகம் இருக்கலாம். இப்படி ஒரு குடும்பத்தில் நடந்தால், அதற்காகக் கவலை ஒன்றும் கொள்ளத் தேவை இல்லை. பையனையும் கவலைப்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முன்னேரே இது குறித்து அவனுக்குச் சொல்லி







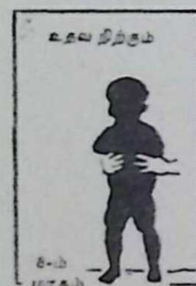










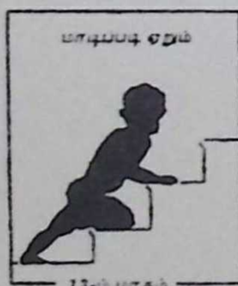
















சாதாரண குழந்தையின் இயல்பான வளர்ச்சி

எடை – உயரம் – வயது பட்டியல் (பையன்கள்)

உயரம் அங்குலம்	வயது — வருஷங்களில்														
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
38	34	34													
39	35	35													
40	36	36													
41	38	38	38												
42	39	39	39	39											
43	41	41	41	41											
44	44	44	44	44											
45	46	46	46	46	46										
46	47	48	48	48	48										
47	49	50	50	50	50	50									
48		52	53	53	53	53									
49		55	55	55	55	55	55								
50		57	58	58	58	58	58	58							
51			61	61	61	61	61	61							
52			63	64	64	64	64	64	64						
53			66	67	67	67	67	68	68						
54				70	70	70	70	71	71	72					
55				72	72	73	73	74	74	74					
56				75	76	77	77	77	78	78	80				
57					79	80	81	81	82	83	83				
58					83	84	84	85	85	86	87				
59						87	88	89	89	90	90	90			
60						91	92	92	93	94	95	96			
61							95	96	97	99	100	103	106		
62							100	101	102	103	104	107	111	116	
63							105	106	107	108	110	113	118	123	127
64								109	111	113	115	117	121	126	130
65								114	117	118	120	122	127	131	134
66									119	122	125	128	132	136	139
67									124	128	130	134	136	139	142
68										134	134	137	141	143	147
69										137	139	143	146	149	152
70										143	144	145	148	151	155
71										148	150	151	152	154	159
72											153	155	156	158	163
73											157	160	162	164	167
74											160	164	168	170	171

எடை பவுண்டில் தரப்பட்டுள்ளது.

வைத்திருந்தால், தங்கை தன்னைக் காட்டிலும் வேகமாக வளர்வதை அவன் இயல்பாகக் கருதிச் சும்மா இருந்து விடுவான்.

இங்கு தரப்பட்டுள்ள அட்டவணைகளில் உள்ள விவரங்கள் பெரும் அளவுக்கு நம்பகமானவை. அதே சமயம், சில இனத்து மக்கள் உயரமாகவும் சிலர் குள்ளமாகவும் இருக்கும் உண்மையை மறந்துவிடலாகாது. உயரம், எடை, வயது இவற்றைப் பற்றிக் கருதிப் பார்க்கும் போது, இந்த வித்தியாசங்கள் நினைவில் இருக்க வேண்டும். குழந்தையின் உயரம் மிகுவதும் எடை அதிகரிப்பதும் நோயினுல் தடையுறும் என்பதையும், நல்ல கண்காணிப்பும் சரியான, ஊட்டமான உணவும் இந்தக் குறையைக் காலப் போக்கில் நீக்கிவிடும் என்பதையும், நன்ருக நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

எடை – உயரம் – வயது பட்டியல் (பெண்கள்)

வயது — வருஷங்களில்

உயரம் அங்குலம்	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
38	33	33												
39	34	34												
40	36	36	36											
41	37	37	37											
42	39	39	39											
43	41	41	41	41										
44	42	42	42	42										
45	45	45	45	45	45									
46	47	47	47	48	48									
47	49	50	50	50	50									
48		52	52	52	52	53	53							
49		54	54	55	55	56	56							
50		56	56	57	58	59	61	62						
51			59	60	61	61	63	65						
52			63	64	64	64	65	67						
53			66	67	67	68	68	69	71					
54				69	70	70	71	71	72					
55				72	74	74	74	75	77	78				
56					76	78	78	79	81	83				
57					80	82	82	82	84	88	92			
58						84	86	86	88	93	96	101		
59						87	90	90	92	96	100	103	104	
60						91	95	95	97	101	105	108	109	111
61							99	100	101	105	108	112	113	116
62							104	105	106	109	113	115	117	118
63								110	110	112	116	117	119	120
64								114	115	117	119	120	122	123
65								118	120	121	122	123	125	126
66									124	124	125	128	129	130
67									128	130	131	133	133	135
68									131	133	135	136	138	138
69										135	137	138	140	142
70										136	138	140	142	144
71										138	140	142	144	145

எடை பவுண்டில் தரப்பட்டுள்ளது.

சத்துக் குறைவான ஆகாரத்தை வெகு காலமாக உட்கொண்டதால் விளைந்த வளர்ச்சிக் குறைவைப் பின்னால் எதனாலும் ஈடு செய்ய முடியாது என்பதும் ஓர் உண்மை.

உயரம், எடை, வயது அட்டவணையைச் சரியாகப் பயன்படுத்த முதன் முதலில் உயரத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு கஜக் கோல்களையோ அல்லது அளக்கும் நாடாவையோ சுவரில் பொருத்தி வைக்கலாம்; இல்லை, அந்தச் சுவரில் உயரத்தைச் சரியாகக் குறித்து வைக்கலாம். காலில் செருப்பு இல்லாமல், தோளும் தலையும் சுவரைத் தொட நிமிர்ந்து குழந்தை நிற்க வேண்டும். நேர் கோண மரச் சட்டம் ஒன்றை எடுத்து, குழந்தையின் தலையையும் சுவரையும் தொடும் படியாக வைத்து, சட்டத்தின் மறுமுனையைக் கொண்டு உயரத்தை அறியலாம். (சில சமயம் சின்ன, கனக் குறைவான பெட்டியையோ, தச்சர்கள்

பயன்படுத்தும் மட்டப்பலகையையோ உபயோகிப்பதும் உண்டு.) நேர்கோணச் சட்டத்தின் ஒரு சட்டம் சுவரில் பொருந்தியிருப்பதாலும் மறு சட்டம் குழந்தையின் தலையில் சௌகரியமாகப் படிந்திருப்பதாலும், சரியான உயரத்தை அறிய முடியும். உயரத்தைக் கணக்கிடும் போது, தலை உச்சியை தான் கொள்ள வேண்டும்; தலைமுடியின் உச்சியை அல்ல.

அடுத்த படியாகக் கருத வேண்டியது வயது. சமீபத்தில் உள்ள பிறந்த தினத்தைக் கொண்டு தான் வயதை நிர்ணயிக்க வேண்டும். பிறந்து ஓர் ஆண்டு ஆன குழந்தையை ஒரு வயதுக் குழந்தை என்றே இந்த அட்டவணை குறிப்பிடுகிறது.

குழந்தையின் வயதுக்கும் உயரத்துக்கும் ஏற்ற எடை என்ன என்று அறிவதே மூன்ருவது விஷயம். முதலில், வயதையும் உயரத்தையும் வைத்துக்கொண்டு, படத்திலிருந்து எடையை அறிந்து கொண்டு விடலாம். பிறகு குழந்தையை நிறுத்துப் பார்க்க வேண்டும். சாதாரண உடை உடுத்தி, காலில் பூட்ஸ் முதலியவை போடாமல் நிறுக்கும் யந்திர மேடையில் குழந்தையை நிற்க வைக்க வேண்டும். தன்னைத் தானே நிறுத்துக்கொள்ளக் குழந்தைக்குச் சுலபமாகக் கற்றுக்கொடுத்துவிடலாம்; எனினும், கணக்குச் சென்று மாதந்தோறும் நிறுக்கும் போது, அக் காரியத்தைப் பெற்ருேர்களோ, வாத்தியாரோ, உயரம் – எடை விவரம் வைத்திருக்கும் வேறு பொறுப்பானவர்களோ செய்வது அவசியம்.

அடுத்த படியாக, எடையைக் குறித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு உயரம், வயது, எடை பற்றிய விவரங்களை ஒழுங்காகச் சேகரம் பண்ணி வைப்பது அவசியம்.

இந்த அட்டவணைகளை ஒரு குறிப்பிட்ட வயதில் இருக்க வேண்டிய சராசரி உயரம் எடை இவற்றைத் தருகிறது; இவை தான் அடிப்படைக் கொள்கை என்று நினைக்கக் கூடாது. பருவ காலம் வரும் வரைக்கும் ஒவ்வொரு மாதமும் எடை அதிகரிக்க வேண்டும்; உயரத்திலும் வளர்ச்சி தேவை. இதைத் தான் நாம் முக்கியமாக அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உயரம், எடை இவற்றின் அதிகரிப்புக்கும் உணவுக்கும் உள்ள தொடர்பைப் பெற்ருேர்களும் ஆசிரியர்களும் கவனிக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான பழக்கங்களுக்கும் குழந்தையின் உயரம், எடை இவற்றுக்கும் உள்ள தொடர்பையும் இவர்கள் கவனிக்க வேண்டும்.

அத்தியாயம் 22

வீட்டு வைத்தியம்

தனக்கு வரும் நோயைத் தன்னாலேயே மனிதனால் போக்கிக்கொள்ள முடியாது. இது உண்மை தான்; எனினும், நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கும் அதை அதிகப்படுத்துவதற்கும் அவனால் எத்தனையோ செய்ய முடியும். நோயைக் குணப்படுத்த இயற்கைக்கு உதவியாக இருக்கும் பல் வேறு சாதாரண முறைகளைப் பற்றி விவரிப்பது இப் புத்தகத்தின் முக்கிய நோக்கங்களில் ஒன்றாகும்.

இயற்கைப் பரிகாரங்கள்

பெரும்பாலான நோய்களைக் குணப்படுத்த உதவும் மிக்க உபயோகமான முறைகளை இந்த அத்தியாயத்தில் விவரிப்போம். மருந்தை உபயோகிக்காததால், இந்த முறைகளை இயற்கைப் பரிகாரங்கள் என்கிறோம். அதே சமயம், இயற்கையான முறையில் பலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் உடம்புக்கு வழங்கத்தக்க பொருள்கள் இம் முறைகளில் பயன்படுத்தப்படும். இவைகளில் சில சர்வசாதாரணமாய், குறைந்த விலைக்குக் கிடைப்பவை; எனினும் மிக்க பயன் அளிப்பவை.

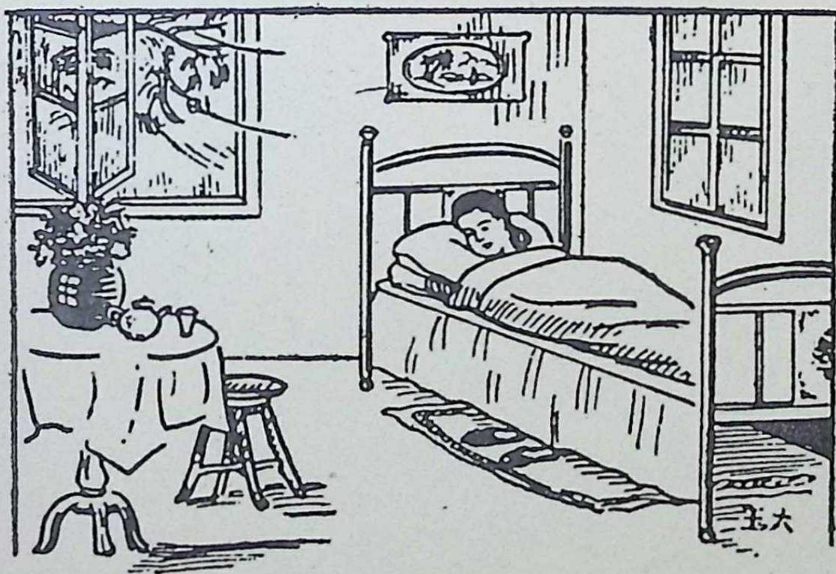
சூரிய வெளிச்சம்

சூரிய வெளிச்சம் இல்லாததால் செடிகளுக்கும் மிருகங்களுக்கும் உண்டாகும் கெடுதலைக் கொண்டு, சூரிய வெளிச்சத்துக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் உள்ள முக்கிய தொடர்பை அறிய முடிகிறது. சூரிய வெளிச்சம் படும் இடத்திலிருந்து இருட்டான இடத்துக்கு ஒரு செடியை நகர்த்திவிட்டால். விரைவில் அச் செடி நிறம் மாறி வெளுத்து, ஆரோக்கியம் குன்றிப் போகிறது. இருட்டில் அடை பட்டுக் கிடக்கும் மிருகங்கள் தெம்பு இழந்து நலிந்து போகின்றன.

செடிகளின் செழிப்பான வளர்ச்சிக்குச் சூரிய வெளிச்சம் தேவை. அது போன்று நம் தேக வளர்ச்சிக்கும் சூரிய வெளிச்சம் அத்யாவசியம். நோய்க் கிருமிகளை அது குறுகிய காலத்தில் கொன்று விடுகிறது. சூரிய வெளிச்சம் சதா பட்டுக்கொண்டிருக்கும் உடம்பின் பாகங்களில் சரும நோய்கள் ஏற்படுவதில்லை. உலகத்தில் உள்ள வெப்பம், ஒளி, சக்தி இவற்றுக்கெல்லாம் மூலம் கதிரவன் தான். கதிரவன் உயிரை அளிப்பவன். எனவே வீட்டின் ஒவ்வொரு அறையிலும் சூரிய வெளிச்சம் நன்ருக விழும்படியாக ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். சூரிய வெளிச்சம் புகாத வீட்டில் வசிக்கும் மக்களுக்கு வியாதி வருவது இயல்பு.

சுத்தமான காற்று

மூச்சுவிடக் காற்று இல்லாவிட்டால், சில நிமிட நேரத்துக்குள் மரணம் சம்பவிக்கும். காற்று இல்லாத இடத்தில் நெருப்பு நன்ருக எரியாது. உட்கொள்ளச் சுத்தமான காற்று இல்லையென்ருல், ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வேண்டிய உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் நம் உடம்பு உண்டாக்காது. நோய் நொடி இல்லாதவனைக் காட்டிலும்



போதிய வெளிச்சமும் காற்றும் உள்ள சீக்காளி அறை.

வியாதிக்காரனுக்குத் தான் சுத்தமான காற்று மிக்க அவசியம். இப் புத்தகத்தில், சுத்தமான காற்று நமக்குச் சதாகாலமும் தேவை என்பதை முன்னரே வற்புறுத்தியுள்ளோம்.

தண்ணீர்

தண்ணீர் சர்வசாதாரணமான ஒரு பொருள். இதைப் பெற அதிகவிலை ஒன்றும் கொடுக்கவேண்டாம்; மிக மலிவாகக் கிடைக்கும் பொருள்களில் இதுவும் ஒன்று. தண்ணீர் இல்லாமல் ஒரு செடியோ ஒரு பிராணியோ வாழ முடியாது. நம தேகத்தின் எடையில் மூன்றில் ஒரு பங்கு தண்ணீர்.

அன்னபானாதிகளில் போதுமான தண்ணீர் இல்லையென்றால், தேக பலம் வேகமாகக் குறைந்து போகும். உடம்புக்குள் தொடர்ந்து உற்பத்தியாகிக்கொண்டிருக்கும் கழிவுப்பொருள்களையும் விஷங்களையும் அப்புறப்படுத்தும் வேலையில் சிறுநீரகங்களுக்கும் சருமத்துக்கும் உதவியாக நிறைய தண்ணீர் பருக வேண்டும் என்று முன்னரே எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. குளிப்பதால் புறச் சுத்தம் ஏற்படுவது போன்று, நிறைய தண்ணீர் பருகுவதால், உடம்பின் உட்புறம் சுத்தமுறுகிறது.

முதிர்ந்தோர் குறைந்தது எட்டு தம்ளர் தண்ணீர் தினமும் பருக வேண்டும். குடிநீரைக் கொதிக்க வைத்தே குடிக்க வேண்டும். குடிக்கும் நீர் ஐஸ் கட்டி மாதிரி ஜில்லென்று இருக்கலாகாது. ஜுரம் உள்ளவர்கள் நிறைய தண்ணீர் பருக வேண்டியது மிக அவசியம். வயிற்றில் கோளாறு ஏற்பட்டு, வாந்தி ஏற்பட்டால், சூடான நீரைப் பருகுவது ஆறுதல் அளிக்கும். கொதித்து வெதவெதவென்றுள்ள வெந்நீரை ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தினம் பல தடவைகள் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை அழுதால், அது பெரும்பாலும் தண்ணீருக்காக அழும்; வேறு ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும் என்பதற்காக இருக்காது.

நோயைக் குணப்படுத்த நீரை உபயோகிக்கும் விதம்

இரத்தம் தான் சொஸ்தப்படுத்துகிறது. இவ் விஷயம் 7-ஆவது அத்தியாயத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. உடம்பின் உஷ்ணத்தை ஒரே நிலையில் வைத்துக்கொள்ளுவதும், நோய்க் கிருமிகளை நாசம் பண்ணுவதும், நோயுற்ற அல்லது பழுதுபட்ட தேக உறுப்புக்களைச் சீராக்குவதும் இந்த இரத்தமே. எனவே, நோயுற்ற பாகத்தைச் சொஸ்தப்படுத்த அப் பாகத்தின் மூலம் இரத்தம் நன்றாக ஓடப்

பண்ண வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட பாகத்தில் இரத்த ஓட்டத்தை வெந்நீரையும் தண்ணீரையும் உபயோகித்துக் கட்டுப்படுத்த இயலும். வெந்நீரையும் தண்ணீரையும் மாற்றி மாற்றி உபயோகித்து இரத்த ஓட்டத்தை குறிப்பிடத்தக்க அளவுக்கு அதிகரிக்கச் செய்யலாம். வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுத்ததும் – ஏறத் தாழ மூன்று நிமிஷம் கொடுக்க வேண்டும் – உடம்பின் அப் பகுதியில் உள்ள இரத்தக்குழாய்கள் விரிகின்றன, விரிந்த இரத்தக்குழாய்களுக்குள் தேகத்தின் இதர பாகங்களிலிருந்து இரத்தம் பாய்கிறது. தண்ணீரை விட்டதும், இரத்தக்குழாய்கள் சுருங்கி, உள்ளே இருக்கும் இரத்தம் பிற பகுதிகளுக்குத் தள்ளப்படுகிறது. இவ்வாறு மாற்றி மாற்றி வெந்நீர், தண்ணீர் ஒற்றடம் கொடுப்பதால், மிகுதியான இரத்தம் நோயுற்ற பாகத்தில் புகுந்து வெளியேறுகிறது.

வீட்டில் ஜல சிகிச்சைக்கு வேண்டியவை

வீட்டில் ஜல சிகிச்சை அளிக்கச் சாதாரண கருவிகளே போதும். இவைகள் கிடைக்காத அவசர சந்தர்ப்பங்களில் வேறு வஸ்துக்களைப் பயன்படுத்தலாம்; இருப்பினும் கீழே குறிப்பிட்டுள்ள பொருள்களைச் சித்தமாக வைத்திருத்தல் சிறப்புடையதாகும்.

1. 30×36 அங்குலத்தில் நாலு துணிகள் ஒற்றடத்துக்கென்று – இவை முழுதும் கம்பளியாகவோ, பாதி கம்பளியாகவோ இருக்கலாம். பழைய கம்பளிப் படுக்கை விரிப்பைக் கிழித்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.

2. இரண்டு அழுத்தமான கையுறைகள்.

3. இரண்டு வெந்நீர் புட்டிகள்.

4. ஒரு ஐஸ் பை.

5. ஒரு ஸ்நான உஷ்ணமானி.

6. 16 அங்குலம் நீட்டமும் 10 அங்குலம் ஆழமும் உள்ள இரண்டு பாத ஸ்நான தொட்டிகள்.

7. கை கழுவும் தொட்டி, தட்டுகள், கெட்டில், துவாலைகள், விரிப்புகள், போர்வைகள்,

8. இரண்டு பெரிய ஆழமான தகர டப்பாக்கள் அல்லது வாளிகள். இவைகள் குறுக்களவில் ஓர் அடியும் ஆழத்தில் 16 அங்குலமும் இருக்க வேண்டும்.

9. சூடு ஏற்ற பிரைமஸ் ஸ்டவ் போன்ற ஏதாவது ஒன்று.

10. இரண்டு பெரிய துருக்கி துவாலைகள்.

11. ஒரு குண்டான் குளிர்ந்த தண்ணீர்.

ஒற்றடம்

சிகிச்சைக்காக ஒற்றடம் கொடுக்கும் போது தண்ணீர் மிகச் சிறந்த முறையில் பயன்படுகிறது. முதுகு ஒற்றடம் கொடுப்பதற்கு வேண்டிய துணி 6 அல்லது 8 அங்குலம் அகலமும் முதுகளவு நீளமும் இருக்க வேண்டும். மார்பிலும், இரைப்பையிலும், கல்லீரலிலும், குடலிலும் ஒற்றடம் கொடுக்கும் போது, துணியைச் சின்னதாக, அகலமாக மடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சூடு அதிகமாக இருந்தால், ஒரு கண நேரம் எடுத்துவிட்டு, உடனே துவாலையால் உடல் ஈரத்தைத் துடைத்துவிட்டு, திரும்பவும் இதமாக ஒற்றடம் கொடுக்க வேண்டும். சூடு இதமாக, சுகமாக இருக்கும் வரை ஒரே துணியை உபயோகிக்கலாம். சூடு ஆறினதும் மீண்டும் வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து ஒற்றடம் கொடுக்க வேண்டும். (ஒற்றடம் கொடுக்கும் முறை அடுத்தப் பக்கத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.)

சாதாரணமாக ஒற்றடங்களை 4 நமிஷத்துக்கு ஒரு முறை மாற்றிக்கொண்டேயிருந்து, 15 அல்லது 20 நிமிஷம் மட்டும் அவைகளைக் கொடுத்துக்கொண்டு வர வேண்டும். உடம்பு வலியைப் போக்க அரை மணி அல்லது ஒரு மணி நோம் கொடுப்பது அவசிய மாகும். எதற்காகக் கொடுத்தாலும் ஒற்றடம் அதிக சூடாக இருக்க வேண்டும்.

ஏறக்குறைய எல்லா விதமான நோவுகளையும் ஒற்றடம் நீக்கி விடும். ஒற்றடம் கொடுப்பது நல்லது தான். ஆனால், வயிற்றின் வலப் பக்கத்தில் வலியிருந்தால், அதற்கு ஒற்றடம் தரலாகாது. இந்த வலி குடல்வால் அழற்சி காரணமாக இருக்கலாம். இவ் வலிக்கு ஐஸ் பையை வைக்க வேண்டும். உடனே டாக்டரின் ஆலோசனையையும் நாட வேண்டும். பூச்சுமானங்கள், தைலங்கள் இவற்றை யெல்லாம் விட ஒற்றடமே மேல். சூடான ஒற்றடம் கொடுத்த பின்னர் சிறிது நேரம் குளிர்ந்த நீர் ஒற்றடம் கொடுத் தால், பெரும்பாலோர் விஷயத்தில் பயன் அதிகமாகிறது. ஒரு துணியை இரு மடிப்பாக மடித்துக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து ஒற்றடம் கொடுத்த இடத்தில் சில விநாடிகள் ஒற்ற வேண்டும். பிறகு எடுத்துவிட்டு, ஈரத்தைத் துடைத்துவிட்டு, மீண்டும் வெந்நீர் ஒற்றடம் தர வேண்டும்.

வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுத்த பிறகு அந்த இடத்தில் குளிர்ந்த நீரைச் சில கண நேரத்துக்கு உபயோகித்து, உடனே துவாலை கொண்டு ஈரம் போகத் துடைத்துவிட வேண்டும்.

ஒற்றடம் கொடுக்கும் முறை*

வேண்டுபவை: அடுப்பு (கரி அடுப்பையோ ஸ்டவ்வையோ உபயோகிக்கலாம்.) தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கக் குழியான தட்டு அல்லது பெரிய கெட்டில். சூட்டைப் பாதுகாக்க ஒரு பெரிய மூடி. ஒற்றடத் துணிகள் இரண்டு. (நாலு வைத்துக் கொள்வது நலம்.) நூல், கம்பளம் இரண்டும் கலந்த விரிப்பை 30-36 அங்குலம் சதுரத்தில் 4 துண்டாக வெட்டி வைத்துக் கொள்வது சாலச் சிறந்தது. பெரிய துருக்கி துவாலை ஒன்று; சின்ன கைத்துவாலைகள் இரண்டு; குளிர்ந்த தண்ணீரோ, ஐஸ் போட்ட தண்ணீரோ உள்ள குண்டான் ஒன்று,

முறை: 1. மேஜையின் மீது பெரிய துருக்கித் துவாலையை விரித்துப்போட வேண்டும். இத் துவாலை உலர்ந்திருத்தல் அவசியம். 8-10 அங்குலம் அகலம் இருக்கும் படியாக ஒற்றடத் துணியை மூன்றாக மடித்துக்கொள்ளவும். இந்தத் துணியைப் பிழியும் போது முறுக்குவது போல் முறுக்கி, இரு முனைகள் தவிர மற்ற பாகங்கள் முழுவதும் நனையும்படி கெட்டிலில் வைத்துள்ள வெந்நீரில் அமுக்கவும். கெட்டில் மூடியைக்கொண்டு, துணியின் இரு முனைகளையும் இறுகப் பிடித்துக்கொள்ளலாம். நன்றாக வெந்நீரில் நனையும் வரை கெட்டிலுக்குள் துணி இருக்க வேண்டும்.

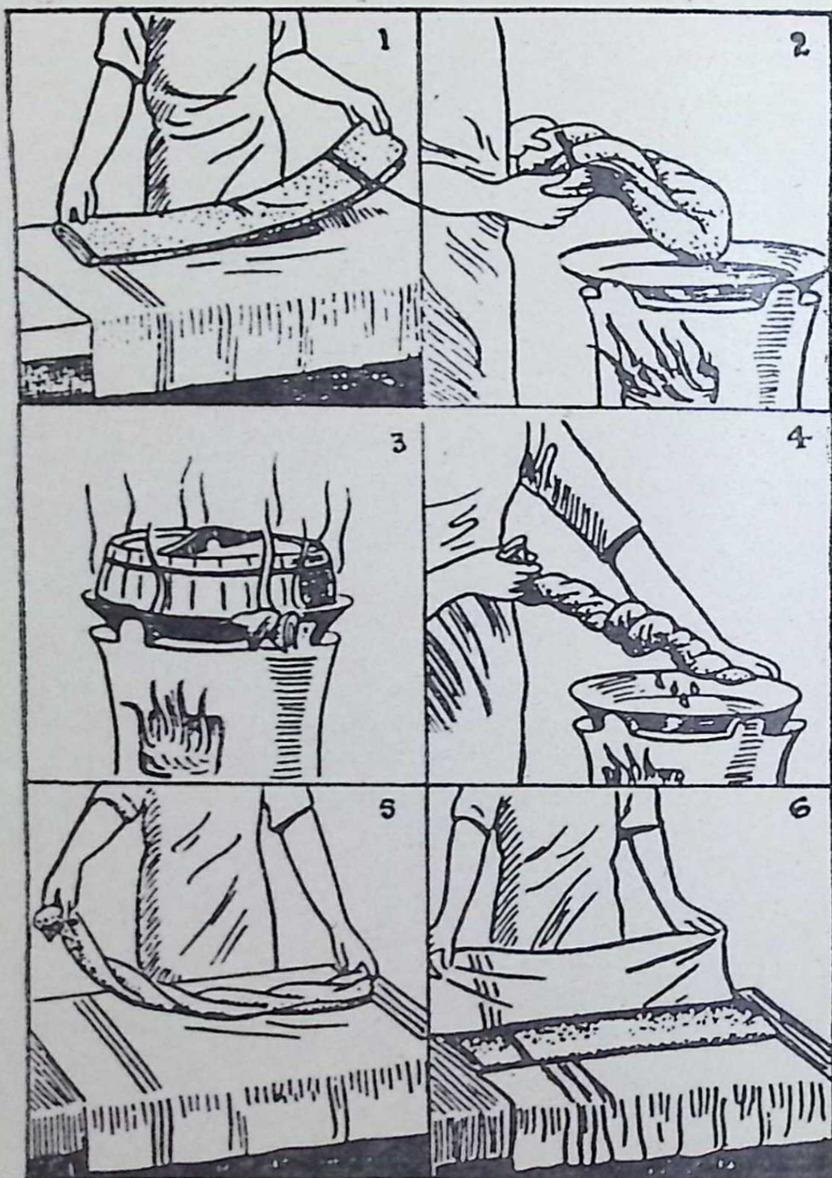
2. நனையாத இரு முனைகளையும் பிடித்துக்கொண்டு பல தடவை முறுக்கினால், துணியில் உள்ள வெந்நீர் பிழியப்பட்டு விடும். கையைச் சுட்டுக்கொள்ளாமல் காரியத்தைச் செய்து விடலாம்.

3. உலர்ந்த துருக்கித் துவாலையில் ஒற்றடத் துணியை வைத்து, துவாலையால் நன்றாக மூட வேண்டும்,

4. பிறகு மூட்டை மாதிரி சுருட்டிக்கொண்டு, சிகிச்சை வேண்டுவோரிடம் செல்ல வேண்டும்.

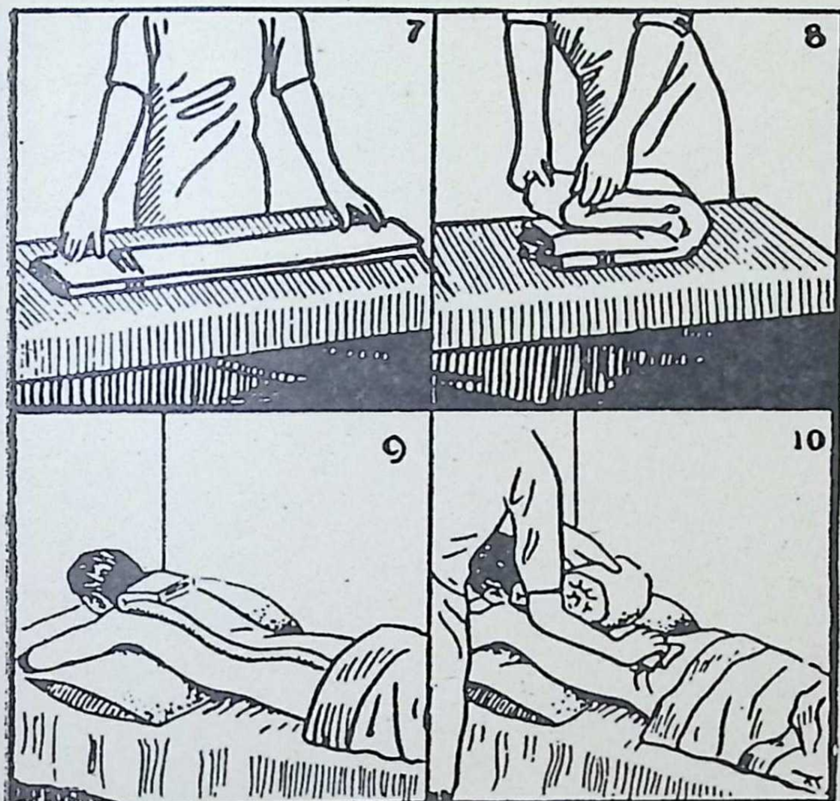
5. ஒற்றடம் கொடுக்க வேண்டிய இடத்தில் சின்ன துவாலையை விரித்துப்போட்டுவிட்டு, ஒற்றடம் தர வேண்டும். ஒற்றடம் கொடுத்தானதும், ஒற்றடத் துணியை இன்னொரு உலர்ந்த துவாலையில் சுருட்டி வைக்கவும். இதனால் படுக்கை விரிப்பு ஈரமாகாமல் இருக்கும். இவ்வாறு வைத்துவிட்டு, நோயாளிக்குப் போர்த்திவிடவும். பிறகு, ஐஸ் போட்ட தண்ணீரிலோ, குளிர்ந்த

* 166, 167-ஆம் பக்கத்திலுள்ள படங்களைப் பார்க்க.



ஒற்றடம் கொடுக்கும் முறை

1. ஒற்றடம் 2. கொதிநீரில் அமுக்குமுன். 3. கொதிநீரில் அமுழ்த்தி.
4. முறுக்கிப் பிழிந்து. 5. விரித்து. 6. வேறு துணியால் மூடி.



7. நீட்டவாக்கில் மடித்து 8. சுருட்டி. 9 ஒற்றடம் கொடுத்து.
10. எடுத்துவிட்டு தண்ணீர் ஒற்றடம் கொடுத்தல்.

நீரிலோ நனைத்துப் பிழிந்த துணியைத் தலையில் போடவும். இத்துணி ஈரம் காய்ந்ததும் வேறு துணி போட வேண்டும்.

6. ஒரு சின்ன உலர்ந்த துவாலையைக் கையில் சுற்றிக்கொண்டு, ஒற்றடத் துணிக்கு அடியில் உள்ள ஈரத்தைத் துடைக்கவும். இவ்வாறு ஈரத்தை அவ்வப்பொழுது துடைத்து நீக்கிவிட்டால், இன்னும் சூடான ஒற்றடத்தையும் தாங்க முடியும்.

7. மாற்று ஒற்றடம்: ஓர் ஒற்றடத் துணி சூடு ஆறினதும் உடனே ஒற்றுவதற்கு இன்னொரு துணி தயாராய் இருக்கவேண்டும். இவ்வாறு 15 நிமிடங்களுக்கு மாற்றி மாற்றி ஒற்ற வேண்டும்.

சிகிச்சை முடிந்ததும், ஈரத் துணியால் முதலில் துடைத்துவிட்டு அதன் பின்னர் உலர்ந்த துவாலையால் துடைக்கவும். இவ்வாறு மூன்று தடவை செய்யலாம். தேவைப்பட்டால், அதிக தடவைகளும் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம்.

சூடான பாத ஸ்நானம்

வெந்நீரைக்கொண்டு பாத ஸ்நானம் செய்ய ஒரு பெரிய வாளியோ, குண்டானே, தொட்டியோ தேவை. வெந்நீர் கணுக்காலுக்கு மேல் இருக்க வேண்டும். அதன் உஷ்ணம் ஏறத்தாழ 105 டிகிரி (பா) இருத்தல் அவசியம். பாதங்கள் உஷ்ணத்தை நன்கு அறியக் கூடியவை. வெந்நீரில் பாதங்களை அமிழ்த்தினதும், மெதுவாக, பொறுக்கும் அளவுக்கு உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தவும். வெந்நீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு இக் காரியத்தைச் செய்யலாம். 5 முதல் 20 நிமிடம் வரை பாத ஸ்நானம் நடக்க வேண்டும். பாத ஸ்நானம் நடக்கும் போது, குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துப் பிழிந்த துண்டை நோயாளியின் நெற்றியைச் சுற்றிக் கட்டிவிட வேண்டும். இத் துணி ஈரம் காயக் காய மாற்றப்பட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால், தலை நோவும் கிறுகிறுப்பும் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

15 அல்லது 20 நிமிஷத்துக்குப் பாத ஸ்நானம் செய்வித்தால், உடம்பு நன்றாக வியர்த்துவிடும். உடம்பு வியர்க்க வேண்டுமாயின், பாத ஸ்நானம் நடக்கும் போது, உடம்பைப் போர்த்தி, குடிக்க வெந்நீரோ லெமனேடோ கொடுக்கவும். தலையில் ஈரத் துணி இருததலும் அவசியம். பிறகு படுக்க வைத்து, நன்றாகப் போர்த்தவும். வியர்வை மேலும் வெளிப்படும்.

தலைவலிக்குச் சிறந்த சிகிச்சை இந்த வெந்நீர் பாத ஸ்நானம். இடுப்பைச் சுற்றியுள்ள உறுப்புக்களில் அழற்சிக்கும் இது தகுந்த சிகிச்சை. குளிரால் வரும் நடுக்கத்தைப் பரிகரிக்கவும், வியர்வையை வரவழைக்கவும், காலில் காணும் வலி, நோவு, குளிர் இவற்றை நீக்கவும் இந்தச் சிகிச்சை வெகு உபயோகமானது.

ஒன்று அல்லது இரண்டு மேஜைக்கரண்டி கடுகை அரைத்து வெந்நீரில் போட்டால், பாத ஸ்நானத்தின் பயன் இன்னும் அதிகமாகும். நோயாளிக்கு ஜுரம் அடித்தாலும் சரி, பலஹீனமாய் இருந்தாலும் சரி, படுத்த நிலையில் பாத ஸ்நானம் செய்து வைக்கலாம்.

குளிர் ஒற்றடம்

தொண்டைப் புண்ணுக்கும் தொண்டை அழற்சிக்கும் (இதனல் குரல் கெட்டுப்போகும்) குளிர் ஒற்றடத்தைப் போன்ற சிறந்த சிகிச்சை வேறென்று கிடையாது.

நீட்டமான துணியை எடுத்து, நீட்டவாக்கில் மூன்ருக மடித்துக்கொள்ளவும். இதன் அகலம் ஒன்று, ஒன்றரை அங்குலம் இருக்க வேண்டும். இந்தத் துணியைக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்து ஒட்டப் பிழிந்துவிட்டு, அப்படியே நோயாளியின் கழுத்தில் சுற்றிவிட வேண்டும். பிறகு, அகலத்தில் இரு மடங்குள்ள கம்பளித் துணியால் கழுத்தை மூட வேண்டும். உள்ளே இருக்கும் ஈரத் துணி வெளியில் தெரியலாகாது. இந்தக் கம்பளித் துணியை ஊசியால் குத்திவிட்டால், இரவு முழுவதும் அசையாமல் அப்படியே இருக்கும். இரவில் ஒரு தரமும் காலையில் ஒரு தரமும் இந்தக் கம்பளித் துணியை மாற்றலாம். சில நோயாளிகள் பலஹீனமாக இருப்பார்கள். இவர்களுக்கு ஈரத் துணியைச் சுற்றினல் தாங்காது.



வெந்நீர் பாத ஸ்நானம் கொடுத்து நன்ருக வேர்க்க வைக்க ஒரு போர்வையும், ஒரு சிறு தொட்டி வெந்நீருமே தேவை.

இத்தகையோர் விஷயத்திலும் சிறு குழந்தைகள் விஷயத்திலும் கம்பளித் துணியை மட்டும் சுற்றி வைத்தால் போதும்.

இடுப்பு ஸ்நானம்

இடுப்பு ஸ்நானத்துக்குச் சாதாரண தொட்டி போதும். இதற்காகப் பயன்படுத்தும் வெந்நீர் உஷ்ணத்தில் 105 முதல் 115 டிகிரி (பா) வரை இருக்கலாம். 5 முதல் 15 நிமிஷம் வரை ஸ்நானம் பண்ணலாம்.

தொட்டியில் உட்கார்ந்திருக்கும் நோயாளியின் கால்கள் வெந்நீர் உள்ள இன்னொரு தொட்டியில் இருக்கும். உடம்பு முழுவதும் போர்த்து மூடியிருக்க வேண்டும். நெற்றியைச் சுற்றி ஈரத் துணியைக் கட்டி வைக்கவும்.

கருப்பை, சூலகம், யோனி, சிறுநீர்ப்பை இவற்றின் அழற்சியால் பிறக்கும் வலிக்கு இந்த இடுப்பு ஸ்நானம் உன்னதமானதோர் சிகிச்சை. மாதவிடாயின் போதோ அதற்கு முன்னரோ உண்டாகும் கடும் வலிக்கும் இச் சிகிச்சை ஏற்றது. மாதவிடாயை உண்டாக்கவும் இது பயன்படும். மாதவிடாயை உண்டாக்க, தினந்தோறும் 2, 3 தடவை வீதம் பல தினங்களுக்குத் தொடர்ந்து இச் சிகிச்சையை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இடுப்பு வலிக்கும் இது தகுந்த சிகிச்சை தான். ஸ்நானம் முடிந்ததும் வெந்நீரில் அமிழ்ந்திருந்த தேக பாகங்களை முதலில் ஈரத் துவாலையால் வேகமாகத் துடைத்துவிட்டு உடனே உலர்ந்த துவாலையால் நன்றாகத் துடைக்க வேண்டும்.

வெந்நீரிலும் குளிர்ந்த நீரிலும் மாற்றி மாற்றி முழுகுதல்

கையில், பாதத்தில் சிரங்கு அல்லது புண் ஏற்பட்டிருந்தால், அதற்குச் சிறந்த ஔஷதம் ஒன்று உள்ளது. ஒரு தொட்டியில் வெந்நீரையும் இன்னொரு தொட்டியில் குளிர்ந்த நீரையும் வைத்துக் கொள்ளவும். நோயுற்ற பாகத்தை - அது கையோ, பாதமோ - முதலில் மூன்று நிமிடத்துக்கு வெந்நீரில் வைத்திருந்து, பிறகு ஒரு நிமிஷம் குளிர்ந்த நீரில் வைக்க வேண்டும். வெந்நீரை அவ்வப்பொழுது தொட்டியில் ஊற்றி, தொட்டி வெந்நீரின் உஷ்ணம் குறையாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

முடியுமாயின் குளிர்ந்த நீரில் ஐஸ் கட்டியைப் போட்டு வைக்கவும். வெந்நீரிலும் தண்ணீரிலும் மாற்றி மாற்றி ஆறு தடவை



வெந்நீரிலும் தண்ணீரிலும் மாற்றி மாற்றி அமிழ்த்துவது. உடம்பின் உயிரணுக்களின் வளர்ச்சிக்கு இது சிறந்த சாதனம்.

வைக்கவும். இவ்வாறு தினம் மூன்று வேளை செய்தால் புண்ணும் சிரங்கும் மாயமாகப் பறந்துவிடும்! 200 பாகம் வெந்நீரில் ஒரு பாகம் டெட்டால் கலந்து பயன்படுத்தினுல் பயன் இன்னும் அதிகம் தான். டெட்டாலுக்குப் பதிலாக ஒரு காலன் வெந்நீரில் இரண்டு மேஜைக்கரண்டி எப்சம் உப்பையும் உபயோகிக்கலாம்.

முரட்டுத் துணியைக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துத் தேய்த்தல்

இச் சிகிச்சையை செய்ய ஒரு சிறிய வாளி குளிர்ந்த நீரும் முரட்டுத் துணியால் ஆன கையுறையும் தேவை. ஒரு கையால் நோயாளியின் கரத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு, கையுறை அணிந்துள்ள மற்ருெரு கையைத் தண்ணீரில் அமுக்க வேண்டும். பிறகு, கையுரையில் உள்ள தண்ணீரைப் பிழிந்து எடுத்துவிட்டு, நோயாளியின் கைவிரல்களில் தொடங்கி, தோள்பட்டை வரை

வேகமாகத் தேய்க்க வேண்டும்; பிறகு தோள்பட்டையிலிருந்து விரலுக்கு வர வேண்டும். அதன் பிறகு நோயாளி பொறுக்கும் அளவுக்கு அழுத்தித் தேய்க்கவும். இவ்வாறு 2, 3 தடவை செய்ய வேண்டும். இது ஆனதும், முரட்டுத் துணிகொண்டு ஈரம் போக அழுத்தித் தேய்க்கவும். மற்ருெரு கரத்தையும் மார்பையும் வயிற்றையும் காலையும் முதுகையும் இத்தகைய சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தவும். இவை அனைத்தையும் செய்ய 12-15 நிமிஷத்துக்கு மேல் பிடிக்காது. இச் சிகிச்சையின் பலன் தேய்க்கும் வேகத்தைப் பொறுத்துள்ளது. டைபாயிடு ஜுரமோ, குடல்வால் அழற்சியோ உள்ளவர்கள் வயிற்றைத் தேய்க்கக் கூடாது.

பொதுவாக, வெந்நீர் ஒற்றடம் போன்ற உஷ்ணமான சிகிச்சைக்குப் பிறகு அளிக்கப்படும் குளிர்ந்த நீர்ச் சிகிச்சை மிக்க பயனுடையதாய் இருக்கும்.

வெந்நீர் ஒற்றடத்துக்குப் பிறகு தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் குளிர்ந்த நீர்ச் சிகிச்சை அளித்தல் நோயாளியைக் குணப்படுத்தும் விஷயத்தில் பெரிதும் மதிக்கத்தக்கது.

கொப்புளம் வெடிக்கிற நோய்களிலும் சரும நோய்களிலும் இச் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாகாது.

குளிர்ந்த நீரில் குளித்துப் பழக்கமில்லாதவர்களுக்கும் வயோதிகர்களுக்கும் பலம் குன்றியிருப்போர்க்கும் இச் சிகிச்சை செய்ய நேர்ந்தால், முதல் நாள் தண்ணீரின் உஷ்ணநிலை ஏறத்தாழ 80 டிகிரி (பா) இருக்க வேண்டும். பிறகு தினந்தோறும் ஒரு டிகிரியோ அதற்கு அதிகமாகவோ உஷ்ணத்தைக் குறைத்துக்கொண்டே வரலாம்.

யோனியைக் கழுவுதல்

4 அடிக்குக் குறையாமல் நீளம் உள்ள ரப்பர் குழாய் பொருத்தப்பட்டுள்ள எனிமா பாத்திரம் ஒன்றை மருந்துக் கடையிலிருந்து வாங்கி வரவும். இரு புறமும் திறந்துள்ள 6 அங்குல நீட்டம் ரப்பர் குழாய் ஒன்றை எடுத்து, பாத்திரத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள குழாயின் மறுமுனையில் பொருத்தவும். எனிமா பாத்திரத்தில் வெந்நீரை நிரப்பி, மூன்றடி உயரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பெண்மணி ஒரு விரிப்பை போட்டு அதில் மல்லாக்காகப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். படுக்கையில் படுத்திருந்தால், ரப்பர்

விரிப்பு ஒன்றையும் விரிக்கவும். சிறு குழாயை யோனிக்குள் நுழைத்து, கீழ்ப்புறம் அழுத்திக்கொண்டு உள்ளே செலுத்த வேண்டும். உட்கார்ந்த நிலையில் எனிமா கொடுப்பதானால், முதுகும் தலையும் ஒரே நேர் கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

வெறுமனே சுத்தம் செய்ய வேண்டுமாயின், உபயோகிக்கும் வெந்நீர் 100 டிகிரி (பா) சூடு இருக்க வேண்டும்.

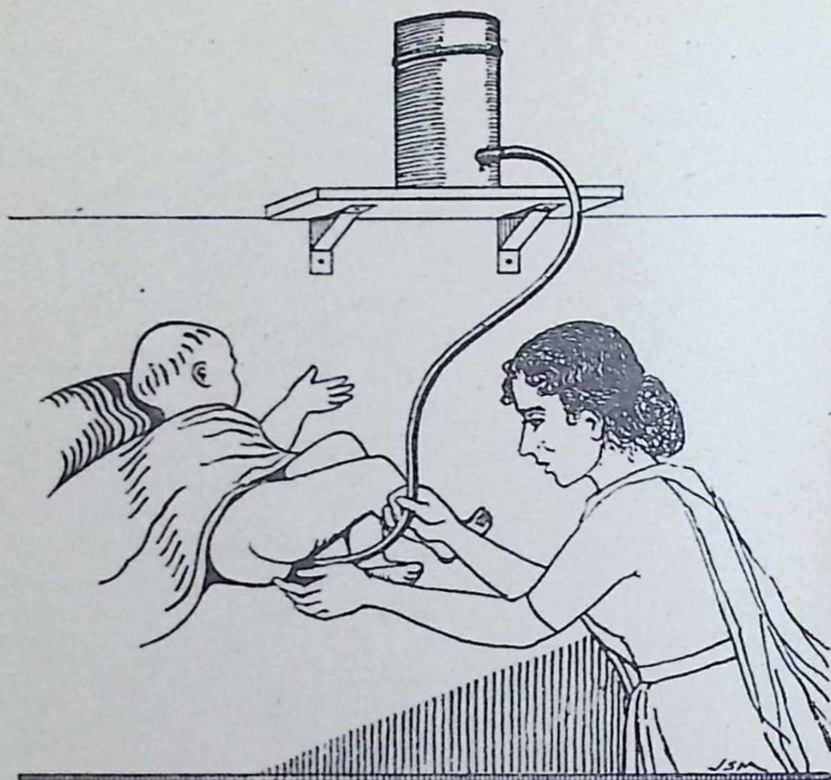
இடுப்பு வலியைப் பரிகரிக்க வேண்டுமாயின், வெந்நீரின் உஷ்ணம் 100 முதல் 115 டிகிரி (பா) வரை இருக்க வேண்டும்; நீரின் அளவு குறைந்தது ஒரு காலன்.

மாதவிடாயை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு 103 டிகிரி (பா) உஷ்ண முள்ள சில காலன் வெந்நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும். தினம் 2, 3 தடவை எனிமா கொடுக்கலாம்.

எனிமா

குடலைக் கழுவ எனிமா கொடுப்பது உண்டு. யோனியைச் சுத்தம் பண்ணத் தேவைப்படும் பாத்திரமும் எனிமாக் குழாய்களும் இதற்கு வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு எனிமா கொடுப்பதாயின், சிறு குழாய்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இக் காரியத்துக்குப் பயன்படுத்தும் நீரை முன்னரே கொதிக்க வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மல்லாந்த நிலையிலோ, ஒருக்களித்த நிலையிலோ படுத்துக்கொண்டு எனிமா எடுத்துக்கொள்வது தான் சிறந்தது.

முதிர்ந்தோர் குடலைச் சுத்தம் செய்ய, உடம்பு உஷ்ணத்துக்குச் சமமான சூடு உள்ள வெந்நீர் கால் காலன் தேவை. எனிமா பாத்திரத்தில் இந்த வெந்நீரை ஊற்றி, படுக்கைக்கு மூன்றடி உயரத்தில் வைக்கவும். வெந்நீர் வெளியே கொட்டிப் போகாமல் இருக்க, ரப்பர் குழாயை ஒரு கிளிப்புப் போட்டு மூட வேண்டும். இந்தக் கிளிப்பினால் வெந்நீரின் ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் முடியும். ரப்பர் குழாயின் முனையில் வாசலைனையோ சுத்தமான எண்ணெயை யோ கொஞ்சம் தடவி, குழாயை மலக்குடலுக்குள் செலுத்த வேண்டும். மேல் நோக்கி முதுகுப் பக்கமாக 2, 3 அங்குலம் செலுத்திவிட்டு, கிளிப்பை விலக்கி, வெந்நீரை உள்ளே செலுத்த வேண்டும். வலி ஏற்பட்டால், அது நிற்கும் வரை வெந்நீரை உட் செலுத்தலாகாது. வெந்நீர் முழுவதும், அல்லது பெரும் பகுதி குடலுக்குள் புகும் வரை மலம் கழிக்கும் உணர்ச்சியைக் கட்டுப் படுத்தல் அவசியம். வெந்நீர் குடலுக்குள் நுழைந்ததும் வயிற்றைக்



குழந்தைக்கு எனிமா.

கையால் பிசைந்து கொடுக்க வேண்டும். இதனால் வெந்நீர் மேலே ஏறும்; அதன் விளைவாக, குடல் நன்றாகச் சுத்தம் செய்யப்படும்.

நாட்பட்ட மலச்சிக்கலுக்குச் சில தினங்களுக்குத் தினந்தோறும் எனிமா கொடுக்கலாம். வேறு சில சந்தர்ப்பங்களிலும் தினமும் எனிமா கொடுக்கும் அவசியம் ஏற்படலாம். இத்தகைய நிலைமைகளில் குளிர் எனிமா (அதாவது நீரின் உஷ்ணநிலை 70-80 டிகிரி (பா) இருத்தல் வேண்டும்.) கொடுப்பது மிக்க பயன் தரத் தக்கது.

நிமோனியா, டைபாயிடு போன்ற கடுமையான ஜுரம் அடிக்கும் போது 70 டிகிரி (பா) சூடுள்ள நீர் கொண்டு சில நிமிடங்களுக்கு எனிமா கொடுத்தால், ஜுரம் தணியும்; 4 மணி நேரத்துக்கு

ஒரு தடவை கொடுக்கலாம். டைபாயிடு ஜுரத்தின் போது, தொடர்ந்து கொடுப்பதால் மிக்க பயன் நிச்சயம் கிடைக்கும். பாத்திரத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள குழாயின் மறுமுனையில் Y வடிவக் கண்ணாடிக் குழாயை இணைத்து, அதன் ஒரு முனையில் ரப்பர் குழாய் ஒன்றைப் பொருத்தி, அதனை மலக்குடலுக்குள் சில அங்குலம் உள்ளே நுழைச்க வேண்டும். கண்ணாடிக் குழாயின் இன்னொரு பக்கம் ஒரு வாளியில் வைக்கப்பெற வேண்டும். குளிர்ந்த நீரைக் குடலுக்குள் தொடர்ந்து செலுத்தி வெளிப்படுத்துவதனால், ஜுரம் படிப்படியாகக் குறைந்துபோகும். ஜுரம் 2, 3 டிகிரி குறைந்ததும், எனிமாவை நிறுத்திவிட வேண்டும். எனிமா கொடுக்கும் போது, ஒருக்களித்து அமைதியாகப் படுத்திருக்க வேண்டும். செங்காய்ச்சல் அடிக்கும் போது, எனிமா நீரின் உஷ்ண நிலை 80 முதல் 90 டிகிரி வரை இருக்க வேண்டும். சிறு குழந்தைக்குக் குளிர்ந்த தண்ணீர் எனிமா தரலாகாது.

வெந்நீர்ப் பை

வெந்நீரை ரப்பர் பையில் ஊற்றி வைத்தால் உஷ்ணம் அப்படியே வெகு நேரத்துக்கு இருக்கும். ஒற்றடத் துணிக்குப் பதிலாக இந்தப் பையை உபயோகிக்கலாம். பிளானல் துணியைப் போட்டுச் சுற்றி சுற்றி, அதற்கு மேல் உலர்ந்த துணியைச் சுற்றி ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். (ஒற்றடம் கொடுக்கும் முறை இந்த அத்தியாயத்தில் முன்னரே விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.) பொதுவாக, ஈரம் தோய்ந்த உஷ்ணம் வறண்ட உஷ்ணத்தைக் காட்டிலும் பயன் மிகுந்தது. முதுகு வலிக்கும், பல் வலிக்கும், மாதவிடாய் வலிக்கும், வயிற்று வலிக்கும், வெந்நீர்ப் பை பெருமளவுக்கு இன்றியமையாதது.

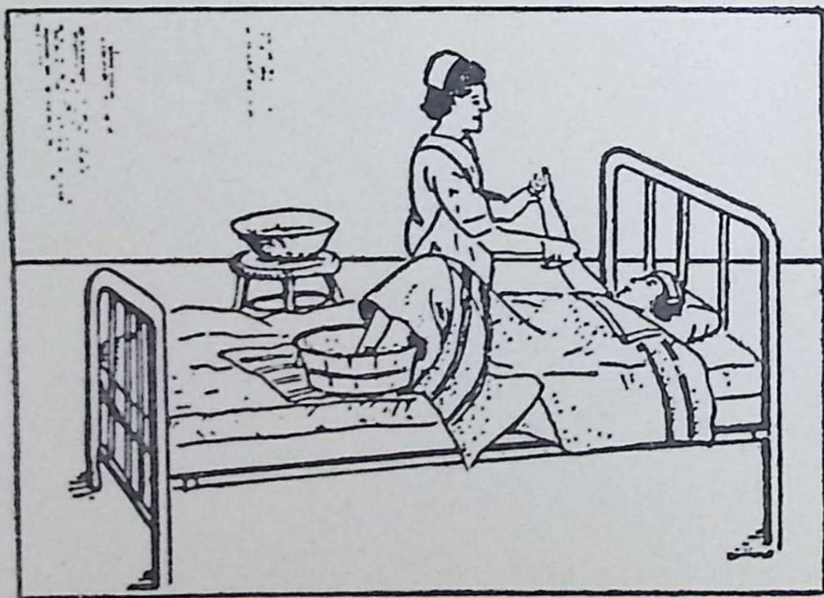
பையில் மூன்றில் ஒரு பங்கு வெந்நீர் விட்டு நிரப்பி, வெந்நீருக்கு மேலே பையை நன்றாக அழுத்த வேண்டும். அப்படி அழுத்தினால், உள்ளே இருக்கும் காற்றும் நீராவியும் வெளியேறிவிடும். பிறகு நீர் கசியாதபடி மூடியை நன்றாகத் திருகிவிட வேண்டும். பாதத்தில் ஒற்றடம் கொடுக்கும் போது, வெந்நீர்ப் பையைப் பிளானல் துணியில் சுற்றி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நினைவு தப்பியிருக்கும் நோயாளிக்கு ஒற்றடம் கொடுக்கும் போது மிக்க ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்; இல்லையேல் சுட்டுவிடுமே!

ஐஸ் இல்லாமல் குளிர்ச்சி உண்டாக்கும் முறை

இந்த அத்தியாயத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஒற்றடத்தின் உபயோகம் பல முறை கூறப்பட்டுள்ளது. ஐஸ் கட்டியோ, குளிர்ந்த ஜலமோ சில இடங்களில் கிடைக்காது போகலாம். அப்பொழுது என்ன செய்வது? நீரில் ஒரு சின்ன துண்டையோ, துவாலையையோ நனைத்து, பிழியாமல் அப்படியே இரண்டு மூலைகளைப் பற்றிக் கொண்டு இப்படியும் அப்படியும் காற்றில் ஆட்ட வேண்டும்; 10 அல்லது 20 தடவை வேகமாக ஆட்டினால் துணியில் நல்ல ஈரம் ஏறிவிடும்.

பஞ்சு ஒற்றடம்

ஏதாவது திரவத்தில் பஞ்சையோ, துணியையோ அல்லது வெறும் கையையோ நனைத்துத் தடவுவதைத் தான் பஞ்சு ஒற்றடம் என்கிறோம். இதனால் ஏற்படும் குணம் உபயோகிக்கும் திரவத்தினால் உண்டாவது. எனவே அதிகமாகத் தேய்க்க வேண்டாம்.



வெந்நீர் பாத ஸ்நானத்துக்குப் பிறகு உடம்பைத் துடைத்துவிடுவது.

சாதாரண வெந்நீர், சாதாரண தண்ணீர், உப்பு அல்லது சோடா கலந்த நீர், அல்கோஹால், அல்லது காடி சேர்ந்த நீர் - இவற்றில் எதையும் பயன்படுத்தலாம். கையுறையால் குளிர்ந்த ஒற்றடம் எப்படி கொடுக்கிறோமோ அதே வரிசைக் கிரமத்தில் உடல் உறுப்புக்களுக்கு ஒற்றடம் தர வேண்டும்.

ஜுரத்தைக் குறைக்க, தண்ணீரில் நனைத்த துணியையாவது கடற் பஞ்சையாவது உபயோகிக்கவும். தண்ணீர் சொட்டாமல் இருக்கும் அளவுக்கு அழுத்திப் பிழிந்தால் போதும். தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் இப்படியும் அப்படியும் தேய்த்து, குளிர்ச்சி நன்ருகத் தெரியும் வரை ஒற்றடம் தர வேண்டும். பிறகு மெதுவாக அந்தப் பகுதியை ஈரம் போக ஒற்ற வேண்டும். அழுத்தித் தேய்க்கக் கூடாது. ஜுரத்தோடு குளிரும் இருந்தால், தண்ணீருக்குப் பதிலாக வெந்நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும். குறைந்த உப்பு கலந்த தண்ணீர், சோடா கலவை, காடியும் உப்பும் சேர்ந்த கலவை, அல்கோஹால் இவற்ருல் ஒற்றடம் கொடுக்கும் போது வெறுங்கையால் கொடுப்பதே சிறந்தது.

உப்பு ஒற்றடம்: நாலு அவுன்ஸ் உப்பைத் தண்ணீரிலோ, வெத வெதப்பான நீரிலோ கலக்க வேண்டும். இரத்தச் சோகை பிடித்த வர்களுக்கும் பலம் குன்றியவர்களுக்கும் இந்த ஒற்றடம் நன்மை பயக்கும்; இரத்த ஓட்டத்தை தூண்டிவிடும்.

சோடா ஒற்றடம்: குளிர்ந்த நீரில் இரண்டு அவுன்ஸ் சோடியம் பைகார்பனேட்டை (சமையல் சோடா) போடவும். சொறி சிரங்கு களுக்கு இது நல்ல மருந்து. பாதிக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் மட்டும் போட வேண்டும்.

அல்கோஹால் தேய்ப்பு: உடம்பை வியர்க்க வைப்பதற்கென்று குளித்த பிறகும் இரவில் நிம்மதியாகத் தூங்கும் பொருட்டும் இதைச் சர்வசாதாரணமாகக் கொடுப்பதுண்டு. குளிர்ந்த நீர் கொண்டு வெறுங்கையாலோ கையுறையாலோ தேய்ப்பதற்குப் பதிலாக இதைச் செய்யலாம். ஆனுல் கையுறைகொண்டு தேய்ப்பது போல் அத்தனை பயன் அளிக்காது இந்த அல்கோஹால் தேய்ப்பு. தேய்ப்பதற்குப் பயன்படும் அல்கோஹாலேயும் தண்ணீரையும் சரிக்குச் சரி கலந்து உபயோகிக்கவும். மர அல்கோஹாலேச் சருமத்தில் தேய்க்கக் கூடாது; அது விஷம். எனவே இக் காரியத்துக்குப் பயன்படாது.

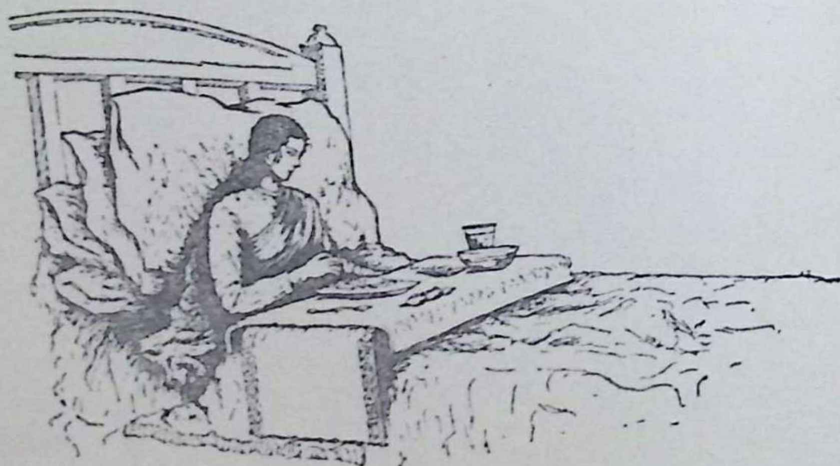
பேடண்ட் மருந்துகள்

மருந்துகளைப் பற்றிய விளம்பரங்கள் செய்தித் தாள்களிலும் சஞ்சிகைகளிலும் நிறைய நிறைய வருகின்றன. சகல ரோகங்களையும் கண்டிக்கும் ''அற்புதமான ஔஷதங்கள்'' என்று அவைகள் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

இந்த விளம்பரங்களைக் கண்டோ, இவற்றோடு வெளியிடப் பெறும் நற்சான்றுகளைக் கண்டோ ஏமாந்துவிடலாகாது. இவற்றில் பலவற்றில் அல்கோஹால் கலந்திருக்கும். அதனால் சாப்பிடும் காலத்தில் புதிய பலம் வந்துவிட்டது போல் தோன்றும்; உண்மையில் ஒரு பலனும் இல்லை. மருத்துவக் கல்லூரியில் பயிற்சி பெற்றவர்களின் மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுவது தான் சிறந்ததாகும்.

நோயாளிகளைப் பேணும் முறை

நோயைக் குணப்படுத்தும் விஷயத்தில் மருந்துக்கு இல்லாத முக்கியத்துவம் உடயவை ஓய்வு, நல்ல ஆகாரம், சீரிய கவனம். நோய்க் கிருமிகளையும் அவற்றால் பிறக்கும் விஷங்களையும் நாசம் செய்ய இரத்தத்துக்கு உதவும் முறைகள் இவைகளுக்கு உண்டு.



சௌகரியமான மேஜை

ஒய்வு: கடுமையான நோய் கண்டவர் படுக்கையிலேயே அல்லும் பகலும் படுத்துக் கிடக்க வேண்டும். பலருக்கு உடம்பு குணமாகா திருப்பதற்குக் காரணம், கொஞ்சம் வியாதி படிந்ததும் படுக்கையை விட்டு எழுந்து நடமாடி வழக்கம் போல் காரியங்கள் செய்யவும் எப்பொழுதும் போல் ஆகாரம் சாப்பிடவும் இவர்கள் தொடங்கி விடுவது தான்.

வியாதியஸ்தரை அண்டை அயலார்களும் சொந்தக்காரர்களும் அடிக்கடி வந்து பார்க்காமல் இருந்தால், அவருக்கு உடம்பு சீக்கிரம் குணமாகும். இப்படி வருகிறவர்கள் அவருக்குக் கொடுக்கக் கூடாத உணவுப் பண்டங்களையும் மருந்துகளையும் சில சமயம் கொண்டு வரவும் செய்கிறார்கள். இவர்கள் வியாதியைப் பரவச் செய்யவும் கூடும். பல வியாதிகள் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவருக்குப் பரவக் கூடியனவாயிற்றே. நோயாளியோடு கைகுலுக்கும் போதும், அவர் படுக்கையில் உட்காரும் போதும், அந்த அறையில் உள்ள சாமான்களைக் கையால் தொடும் போதும், நோய்க் கிருமிகள் அவர்கள் உடம்பிலும் உடையிலும் தொற்றிக்கொள்ளக் கூடும். இதன் விளைவாக, நோய்க் கிருமிகள் அவர்களுடன் அவர்கள் வீட்டுக்குச் சென்று, அங்குள்ள மற்றவர்களைப் பற்றிக்கொண்டு நோயைப் பரப்பிவிடும். எனவே, நோயாளியைக் கவனித்துக் கொள்வதற்கு என்றுள்ள இரண்டு, மூன்று பேர்கள் மட்டுமே அவர் அறைக்குள் நுழையலாம். மற்றவர்கள் போகாது இருத்தல் நலம்.

வியாதியஸ்தருக்கு நல்ல, சுத்தமான காற்று மிகவும் அவசியம்; அவரைப் பார்க்க வருகிறவர்கள் சுருட்டும் சிகரெட்டும் குடித்து, அறைக் காற்றை அசுத்தப்படுத்திவிடுவார்கள்.

தவிரவும், பிணியாளருக்கு நிறைய உறக்கம் தேவை. எனவே, அவர் அறையில் யாராவது உட்கார்ந்துகொண்டு, விளக்கு எரிந்து கொண்டிருப்பது வேண்டப்படுவதன்று. நோயாளி சீக்கிரம் தூங்க, விளக்கைச் சீக்கிரமே அணைத்துவிட வேண்டும்.

நோயாளியின் உணவு: வயிற்றிலோ, குடலிலோ கோளாறு ஏற்பட்டிருந்தால், வயிற்றுக்கு ஒய்வு வழங்குவது நல்லது. கொஞ்சம் தண்ணீரைத் தவிர பல மணி நேரத்துக்கு ஒன்றும் வாயால் உண்ண லாகாது. வாந்தி எடுத்தால், ஐந்து நிமிடத்துக்கு ஒரு தடவை ஒரு தேக்கரண்டி தண்ணீரோ, பாலோ தர வேண்டும்; வயிற்றுப் போக்கு இல்லை யென்றால் பழ ரசத்தைக் கொடுக்கலாம். ஒரு தம்ளரை ஒரே சமயத்தில் சாப்பிட்டால் வாந்தி எடுக்கிறவர் இவ் வாறு சாப்பிடும் பட்சத்தில் வாந்தி எடுக்கமாட்டார். வாந்தியினால்

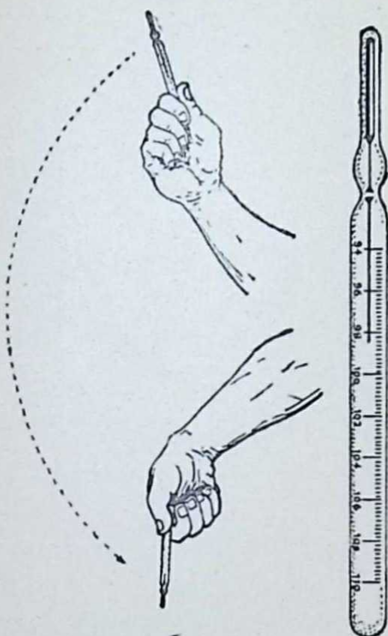
ஏற்படும் திரவ இழப்பை, கொஞ்ச நேரம் இவ்வாறு சாப்பிட்டு ஈடுகட்ட வேண்டும். வாந்தி மட்டுப்பட்டு, பத்து நிமிடத்துக்கு ஒரு தடவை ஒன்றிரண்டு தேக்கரண்டி சாப்பிட முடியும். பிறகு மணிக்கு ஒரு தடவை ஒரு தம்ளர் சாப்பிட இயலும். அதன் பிறகு உணவு உட்கொள்ளலாம். வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால், காய்ச்சிய பால் தரலாம். வலியைக் குறைப்பதற்கான மருந்தும் கொடுக்கலாம். அரை தேக்கரண்டி அல்லது முழுத் தேக்கரண்டி பாலை அரை மணிக்கு ஒரு தடவையாக மூன்று, நான்கு தடவைகள் கொடுக்கலாம்; பேதியானவுடனேயும் இவ்வாறு கொடுக்கலாம்.

இது மாதிரி சுகக்கேடு வந்து போன கொஞ்ச காலத்துக்கு மென்மையான உணவை உட்கொள்வது நலம். விரலால் அழுத்தினல் மெதுவாக இருப்பதைத் தான் மென்மையான உணவு என்கிறோம். உதாரணம்: பால், தயிர், வாழைப்பழம், நன்ருக அரைத்த மாவு, பழங்கள், காய்கறிகள், நன்ருக வேக வைத்த முட்டை. மற்றப்படி இலைக்கறிகள், விதைகள், நார் உள்ள பதார்த்தங்கள், உடைத்த தானியங்கள் இவற்றை விலக்கவும்.

உஷ்ண நிலையை அறியும் முறை

உடம்பைத் தொட்டுப் பார்த்தோ நாடியைப் பிடித்துப் பார்த்தோ ஜுரம் இருக்கிறதா இல்லையா என்று கண்டுகொள்ள எப்பொழுதும் இயலாது. எனவே இக் காரியத்துக்கு ஜுர உஷ்ண மானியைத் தான் பயன்படுத்த வேண்டும். இந்த உஷ்ணமானியில் 90 டிகிரி முதல் 110 டிகிரி வரை (பா) காட்டக் கூடிய குறிகளும் எண்களும் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன. 98.6 டிகிரியை அம்புக்குறி ஒன்று தெளிவாகக் காட்டும். உடல் நிலை சரியாக உள்ளவரின் இயல்பான தேக உஷ்ண நிலை இது. உஷ்ணமானியில் பாதரசம் 100 டிகிரிக்கும் அதற்கு மேலும் ஏறினல், ஜுரம் அடிக்கிறது என்று அர்த்தம்; 104, 105 டிகிரி கடுமையான காய்ச்சல்.

உஷ்ணமானியை உபயோகிக்கும் முன்னர், பாதரசம் உள்ள நுனி கீழே இருக்கும்படி, அதன் மேல் நுனியைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டு, கையைவிட்டு எதையோ கீழே உதறுவது போல் வேகமாகப் பல தடவை உதர வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் பாதரசம் கீழே இறங்கிவிடும். பிறகு பாதரசம் உள்ள முனையை நோயாளியின் நாக்குக்கு அடியில் வைக்கவும். பற்களைச் சேர்க்காமல், உதடுகளை மட்டும் இறுக மூடிக்கொண்டு மூக்கால்



இடது: பாதரசம் கீழே போக உஷ்ண மானியை ஆட்டுதல்.

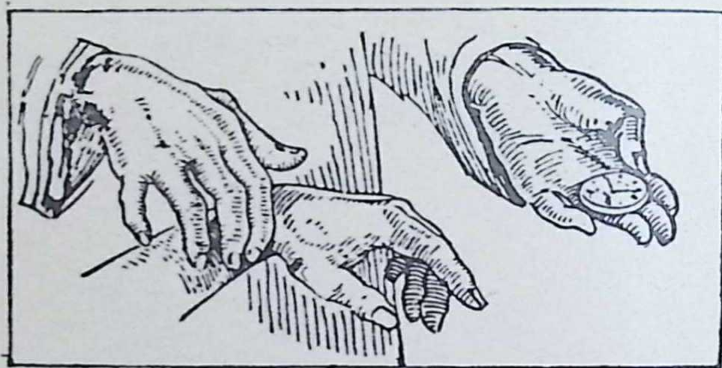
வலது: தேகத்தின் இயல்பான உஷ்ண நிலையைக் காட்டும் உஷ்ணமானி.

நன்ருக மூச்சுவிடும்படி சொல்லவும். உஷ்ணமானி நாக்குக்கடியில் மூன்று, நான்கு நிமிட நேரம் இருக்க வேண்டும். நோயாளி ஏதாவது பானம் பருகியிருந்தால், உஷ்ணமானியை 20 நிமிஷம் கழித்துப் பயன்படுத்தவும்.

நோய் கடுமையாக இருந்தால், மலக்குடலில் உஷ்ணமானியை வைத்து உஷ்ண நிலையை அறிந்துகொள்வதே சிறந்ததாகும். முனை கூர் இல்லாமல் மொழுக்கையாக இருக்கும் உஷ்ணமானியை உபயோகிக்க வேண்டும்; கூராக இருந்தால் உடைந்து போகக் கூடும். மலக்குடலில் இரண்டு அங்குலம் உட்செலுத்தவும். மலக் குடலில் வைத்துப் பார்க்கும் உஷ்ண நிலைக்கும் வாயில் வைத்துப் பார்க்கும் உஷ்ண நிலைக்கும் ஏறத்தாழ ஒரு டிகிரி வித்தியாசம் இருக்கும். முன்னையது அதிகம். அக்குளிலும் இடைச் சந்திலும் உஷ்ணமானியை வைத்து உஷ்ண நிலையை அறியும் வழக்கம் நின்று போய்விட்டது. அது சரியான நிலையைத் தெரிவிப்பதில்லை.

உஷ்ணமானியை உபயோகிக்கும் முன்பும் அதற்குப் பின்னரும் அதனை சோப்புப் போட்டுச் சுத்தம் பண்ண வேண்டும். (வெந்நீரை உபயோகிக்கக் கூடாது.) சோப்புப் போட்டுக் கழுவியதும் டெட்

டால் கரைசலைக் கொண்டோ அல்கோஹாலைக் கொண்டோ கழுவ வேண்டும்.



நாடி பார்க்கும் முறை

நாடித் துடிப்பு

வயதுக்கேற்றபடி நாடித் துடிப்பு கீழ்க்கண்டவாறு இருக்கும்.

பிறந்ததும்	நிமிஷத்துக்கு	130-150	தடவைகள்
1-2 வருஷத்தில்	,,	110-120	,,
2-4 ,,	,,	90-110	,,
6-10 ,,	,,	90-100	,,
10-14 ,,	,,	80-90	,,
முதிர்ந்தோர்க்கு	,,	72	,,

நாடித் துடிப்பைக் கணக்கிட, மணிக்கட்டில் வெளிவிளிம்புக்கு ஓர் அங்குலம் தள்ளியும் கட்டைவிரலின் அடிப் பக்கத்திலிருந்து ஓர் அங்குலம் தள்ளியும் மூன்று விரல்களின் நுனியை வைத்துத் துடிப்பை உணர வேண்டும்.

சுவாசம்

சுவாசக் கணக்கு வயதுக்கேற்றவாறு இப்படி இருக்கும்:

பிறந்ததும்	நிமிடத்துக்கு	40	தடவைகள்
2 வயதில்	,,	28	,,
4 ,,	,,	25	,,
10 ,,	,,	20	,,
முதிர்ந்தோர்க்கு	,,	16-18	,,

சுவாசத்தைக் கணிக்க, ஒரு கையில் கைக்கடிகாரத்தை வைத்துக்கொண்டு, மறு கையை நோயாளியின் மார்பின் மீது வைத்து, மார்பு விரியும் ஒவ்வொரு தடவையும் எண்ண வேண்டும்.

ஸ்நானம்

சுகவீனமாய் இருக்கும் போது குளிக்கக் கூடாது என்பது பலர் கருத்து. இக் கருத்து மிகத் தவறான கருத்து. ஏனெனில் உடம்பு சரியாக இல்லாதவர்கள் தான் உடம்பு சரியாய் இருப்பவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமாகக் குளிக்க வேண்டும். தேகத்தின் ஒரு பாகத்தைக் குளிப்பாட்டி ஈரம் போகத் துடைத்துவிட்டு, பிறகு ஒவ்வொரு பாகமாக அவ்வாறு செய்தால் ஜலதோஷம் பிடிக்காது. பல நோய்களுக்கு ஸ்நானம் மருந்தத்தனை உபயோகமாக உள்ளது.

நோயாளியைப் பேணுவதில் கவனம்

ஒரு நர்ஸின் திறமை நோயாளியை வசதியாக வைத்துக் கொள்வதில் தான் இருக்கிறது. நோயாளியை மெதுவாக, மென்மையாகக் கையாள வேண்டும். தலையணையை அடிக்கடி தட்டிச் சரிபண்ணி, அதன் உறையை இழுத்து ஒழுங்கு பண்ண மறக்கலாகாது. படுக்கை விரிப்பைச் சுருக்கம் போக இழுத்துவிட்டு, அதனை மிருதுவாக்க வேண்டும். டால்கம் பவுடர் இருந்தால், கொஞ்சம் எடுத்து அடிவிரிப்பில் தூவ வேண்டும். வியாதியஸ்தர் இரவில் கண் மூடித் தூங்குவதற்கு முன், அல்கோஹாலைக்கொண்டு உடம்பு முழுவதும் நன்றாகத் தேய்த்துவிட்டு, பிறகு டால்கம் பவுடரையும் பூச வேண்டும். பிணியாளர் வயதானவராய் இருந்தால் அவரைப் புரட்டிப் போட வேண்டும்; அப்பொழுது தான் உடம்பின் சுமை ஒரே பாகத்தில் வந்து அழுத்தாமல் இருக்கும். படுக்கையோடு ஒட்டிக் கிடக்கும் இடத்தில் ஈரக் கசிவு உண்டாகி, அதனால் புண்ணும் உண்டாகக் கூடும். அடிக்கடி புரட்டி விடுவதாலும், அல்கோஹாலைத் தேய்ப்பதாலும், டால்கம் பவுடரைப் பூசுவதாலும் இந்தப் புண்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

''மனமகிழ்ச்சி சிறந்த ஔஷதம்'' என்பது ஒரு பழைய பழமொழி. நர்ஸ் இந்தப் பழமொழியை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நர்ஸ் மகிழ்ச்சியும் களிப்புமாக இருந்தால், நோயாளிக்குப் பகற் பொழுது நல்ல பொழுதாகச் சென்றுவிடும்.

இத்தகைய மனப்போக்கு நர்ஸுக்கும் நல்லது. அவளுடன் பழகுகிற மற்றவர்களுக்கும் நல்லது.

கிருமிநாச முறைகள்

கொதிக்க வைப்பதாலும் சுட்டெரிப்பதாலும் தான் கிருமிகளைக் கூடிய மட்டும் அழிக்க முடியும். வியாதியஸ்தர்கள் உபயோகித்து அழுக்காகிப்போன காகிதங்களையும் துணிகளையும் எரித்துவிட வேண்டும்.

உடுத்திய துணிகள், படுக்கைத் துணிகள் இவற்றில் பெரும்பாலானவற்றை கெட்டுப்போகாமல் கொதிக்க வைக்கலாம். மற்றவர்கள் இவற்றை உபயோகிக்கும் முன்னர் இந்தக் காரியத்தை அவசியம் செய்தாக வேண்டும்.

மலப்போக்குகளையும் சிறுநீரையும் எண்ணெய்த் தகரங்களில் பிடித்து, மூடிவிட்டுக் காய்ச்சிப பின்னரே தூரக் கொட்ட வேண்டும். அல்லது மரச் சிராவோடோ வைக்கோலோடோ கலந்து எரித்துவிட வேண்டும்.

போதுமான சூரிய வெளிச்சம் பட்டால், கிருமிகள் பட்டொழிந்துவிடும். எனவே, நோயாளியின் அறை நல்ல வெளிச்சம் உள்ளதாய் இருத்தல் அவசியம். அவர் உடுத்தும் உடையையும் படுக்கையையும் வெய்யிலில் பல மணி நேரம் போட்டு வைக்க வேண்டும்.

தொற்று நோயாளர் இருந்த அறையைச் சோப்புப் போட்டு நன்முகத் தேய்த்துக் கழுவுதல் அவசியம். தரையையும் மேஜை, நாற்காலி போன்றவற்றையும் 6 அடி உயரத்துக்குச் சுவர்களையும் அவ்வாறு தேய்த்துச் சுத்தம் பண்ணிவிட வேண்டும். நோயாளி உபயோகித்த உடைகள், படுக்கைத் துணிகள் இவற்றை நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, பிறகு துவைக்கவும். அறைக்குள் போதிய சூரிய வெளிச்சம் வரும்படி செய்ய வேண்டும். படுக்கை மெத்தையை வெய்யிலில் போடுவது நல்லது.

அறையில் உள்ள கிருமிகளை நாசம் பண்ண முன்னெல்லாம் பாதரச பைகிளோரைடையும் பெனாலையும் உபயோகித்து வந்தனர். இவைகள் கையில் எரிப்பு உண்டாக்குவதாலும் தப்பித் தவறி வாய்க்குள் போய்விட்டால், ஆபத்தாக முடிவதாலும் இவற்றை இப்பொழுது உபயோகிப்பதில்லை. செடவ்லான், டெட்டால் போன்ற நச்சுக்கொல்லிகள் இப்பொழுது உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இவைகளை உபயோகிப்பதில் எந்த வித ஆபத்தும் இல்லை.

அத்தியாயம் 23

குழந்தை வியாதிகள்

வயிற்றுப்போக்கு வயிற்றுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத உணவுகளால் ஏற்படுவதுண்டு. எனினும், பொதுவாக, பாக்டீரியாவினுலோ அமீபா பூச்சியினுலோ தான் இந்த நோய் உண்டாகிறது. திடீரென்று ஏற்படும் திரவக் குறைவும் நோய்த் தொற்றுக்குள்ள நச்சுத் தன்மையும் சேர்ந்துகொண்டு வியாதியைச் சிறிது நேரத்துக்குள் அபாயகரமாக்கிவிடும். குழந்தையின் உடம்புக்குள் திரவத்தைச் செலுத்துவது என்பது கடினமான காரியம்; வேண்டாம் என்று அது பிடிவாதம் பிடித்தால், அத்தோடு அறிவு வாதம் பண்ண முடியுமா? எனவே, தீவிர வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டிருந்தால், தாமதமேயின்றி மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும். டாக்டர் வந்து சல்பா மருந்தோ, டெர்ராமைசின், க்ளோராம்பெனிகால் இவ்விரண்டில் ஏதாவது ஒன்றையோ கொடுப்பார். அது நோய்க் கிருமியைக் கொன்று உறுத்தலை விலக்கிவிடும். பாரிகாரிக் வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்திவிடும்; ஆனுல் நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லாது.

வயிற்றுப்போக்கைத் தடுக்கும் முறை

சுற்றுபுறச் சுத்தம்: முதன் முதலாக, குழந்தையை அழுக்குத் தரையிலோ தெருப் புழுதியிலோ படுக்கவோ, உட்காரவோ, தவழவோ விட்டுவிடலாகாது. தரை என்ருல் — அது தளவரிசை போட்டதாயினும் சரி, மண் தரையாயினும் சரி — பெரும்பாலும் அழுக்காகத் தான் இருக்கும். அதில் தூசியும் அழுக்கும் தெருவிலிருந்தும் கக்கூஸிலிருந்தும் வந்து படிந்திருக்கும், நாம் பயன்படுத்தும் மிதியடி மூலம். வீட்டில் மிருகங்கள் இருந்தால், இவைகளும் அழுக்கைக் கொண்டு சேர்த்துவிடும்.

அசுத்தமான வீட்டில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு அடிக்கடி காண ஏது அதிகம் உண்டு. எனவே வீட்டைப் பெருக்கிச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது அவசியம். மூலை முடுக்குகளையும் மேஜை, நாற்காலிகளுக்கு அடியிலும் கவனமாகக் கூட்ட வேண்டும். மண் தரையாகவோ, செங்கல் தரையாகவோ இருந்தால், சுண்ணும்புப் பொடியைச் சுவர் ஓரமாகவும் மேஜை, நாற்காலிகளுக்கு அடியிலும் தூவ வேண்டும். வீட்டுக்குள் கோழிக் குஞ்சுகளோ, வேறு பிராணிகளோ வர அனுமதிக்கக் கூடாது. தரையில் குழந்தைகள் மலஜலங்கள் கழிப்பதை அனுமதிக்கக் கூடாது. இருக்கும் இடத்துக்கும் கீழே தரை இருந்தால், அந்தத் தரையும் சுத்தமாக வைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். கழுநீர், கஞ்சி போன்றவற்றைத் தரையில் கொட்டக் கூடாது, அடிக்கடி கூட்டிப் பெருக்கி, முற்றத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சாணி, குப்பை கூளம், சாக்கடைத் தண்ணீர் – இவற்றில் எல்லாம் நோயை விளைவிக்கும் கிருமிகளும் ஈக்களும் ஆயிரம் பதினாயிரமாகச் சனித்து வளரும். இது மாதிரி முற்றத்தில் தவழ்ந்தும் தாவியும் ஓடியும் விளையாடும் சிறு குழந்தைகளின் தேகத்துக்குள் பல் வேறுபட்ட வியாதிக் கிருமிகள் புகுந்துவிடுகின்றன.

ஈக்கள் குழந்தைகளுக்கு எமன். சாணி, குப்பை கூளம், வேறு வகை அசுத்தங்கள் இவற்றில் எல்லாம் மொய்த்துவிட்டு. குழந்தை உண்ணும் உணவிலும் வந்து உட்கார்ந்து நோய்த் தொற்றைப் பிறப்பித்து, கொலைக் காரியம் புரிகின்றன இந்த ஈக்கள். குழந்தையின் உணவை ஈ மொய்க்காமல் பத்திரமாக, பாதுகாவலாக வைக்க வேண்டும். ஈ வந்து மொய்த்தால், உணவில் அழுக்கும் அபாயகரமான நோய்க் கிருமிகளும் கலந்துவிடும். இந்த அழுக்கையும் கிருமிகளையும் விழுங்கும் குழந்தைக்கு விரைவில் கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு உண்டாகக் கூடும். ஈக்கள் குறித்தும் அவற்றை ஒழித்துக் கட்டும் முறைகள் குறித்தும் 15-ஆம் அத்தியாயத்தில் விவரமாகக் கூறியுள்ளோம்.

சுத்தமான பாலும் பாலூட்டும் புட்டிகளும்: *20-ஆம் அத்தியாயத்தில்*, நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லப் பாலைக் காய்ச்ச வேண்டும் என்று கூறியுள்ளோம். குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டிய பாலைக் காய்ச்சி, பாத்திரத்தில் கொட்டி மூடி வைப்பதாலும், பாலூட்டும் புட்டியையும் அதில் உள்ள நிப்பிளையும் அடிக்கடி வெந்நீரில் போட்டுச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதாலும், வயிற்றுப் போக்கும் பிற வியாதிகளும் பெரும் அளவுக்குத் தவிர்க்கப்படும்.

சரியான உணவும் அதைச் சரியாக ஊட்டும் முறையும்: பெற்ருேர்களில் பலர் தங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கண்ட கண்ட நேரத்தில், நினைத்த நினைத்த போதெல்லாம் மிட்டாய்களையும் இனிப்புப் பண்டங்களையும் வாங்கித் தருகிருர்கள். குழந்தைகள் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்கிற உத்தேசத்தில் இவ்வாறு செய்கிருர்கள். இது குழந்தைகளின் வயிற்றில் கோளாறு பிறப்பித்து, சிடுசிடுப்பை உண்டுபண்ணிவிடுகிறது. வாங்கித் தரும் இனிப்புப் பண்டங்களில் தெருப் புழுதி பெரும்பாலும் படிந்திருக்கும்; ஈக்கள் பெரும்பாலும் மொய்த்திருக்கும்; விற்போனின் கரங்கள் பட்டிருக்கும். இவ்வாறு அசுத்தமுற்ற பண்டங்கள் ஒன்றும் அறியாக் குழந்தைகளுக்கு நோயை விளைவிக்கப் போதுமே! காகிதம் முதலியவற்ருல் சுற்றப்படாமல் இருக்கும் பிஸ்கோத்துகளையும் இனிப்புப் பண்டங்களையும் பிற உணவு வகைகளையும் வாங்குவது நல்லதே அல்ல. பழங்களை வாங்கினதும் நன்ருகக் கழுவிவிட்டு, கவனமாக உரித்து உண்ண வேண்டும்,

குழந்தைகளை வளர்க்கும் தாய்மார்களுக்கு இன்னும் ஒரு வார்த்தை: நீங்கள் உண்ணும் உணவிலும் கவனம் இருக்க வேண்டும்; ஏனெனில் இந்த உணவு உங்கள் குழந்தையைப் பாதிக்கும். மார்க்கட்டுக்குப் புதிதாக வரும் பழங்கள் நன்ருகப் பழுத்தில்லாமல் இருக்கலாம். இத்தகைய பழங்களை நீங்கள் சாப்பிட்டால், குழந்தைக்கு அசௌகரியம் ஏற்படலாம். இது மாதிரி பழங்களை முதலில் மிகக் குறைவாகச் சாப்பிட வேண்டும். நாட்கள் செல்லச் செல்ல, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்துக்கொண்டு போனுல், குழந்தைக்கு அது ஒத்துக்கொண்டுவிடும்; பிறகு சங்கடம் ஒன்றும் இருக்காது. மலமிளக்கி சாப்பிட வேண்டுமாயின், மில்க் ஆப் மாக்னீஷியாவோ கனிஜ எண்ணெயோ சாப்பிடலாம். நிலவாகை இலை போன்ற பேதி மருந்துகள் குழந்தைக்கும் மருந்தாகிவிடும். சில மருந்துகள் கூட கோளாற்றை உண்டுபண்ணலாம். பால் கொடுக்கும் போது, முலைக்காம்பை நன்ருகக் கழுவிவிட வேண்டும். சாப்பாட்டுக்கிடையே எதையாவது உண்ணுவது வயிற்றில் குழப்பம் பிறப்பிக்கும்; அதனுல் குழந்தைக்குக் கெடுதல் உண்டாகும்.

வயிற்றுப்போக்குச் சிகிச்சை

நன்ருகக் கனியாத பழத்தையோ வேறு எதையோ சாப்பிட்டு விட்டால் வயிற்றுக்கோளாறு வரும். தவிர, பாக்டீரியாவினுலும்

இது ஏற்படுவதுண்டு. அருகில் இருக்கும் டாக்டரிடம் உடனே கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும். அவர் பாக்டீரியாவைக் கொல்ல, சாதாரணமாக, சல்பா மருந்துகளில் ஏதாவது ஒன்றைக் கொடுப்பார்; அல்லது குளோரோமைசிடின் தருவார். இதைக் கொடுத்துச் சில மணி நேரத்துக்குள் நிலைமையில் முன்னேற்றம் தெரியும். சாதாரணமாக, குழந்தைக்கு எதையும் சாப்பிடப் பிடிக்காது. முடிந்தால், கொஞ்சம் கட்டாயப்படுத்தி உண்பிக்க வேண்டும். உணவை உட்கொள்வதால் வயிற்றுப்போக்கு அதிகமாகும் நிலைமையிலும் உணவளிக்க வேண்டும் என்று சில மருத்துவ அதிகாரிகள் வற்புறுத்திக் கூறுகிறார்கள். இந்த நிலைமையில் குழந்தை அதிகம் சாப்பிடும் என்றும் எனவே நல்ல நிலையில் இருக்கும் என்றும் இவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். எதைக் கொடுத்தாலும், வயிற்றில் நிற்காமல் சதா ஒரு குழந்தை வாந்தி எடுத்தால், சில மணி நேரத்துக்கு வாயால் உண்ண அதற்கு ஒன்றும் கொடுக்காமல் இருந்து, பிறகு 5 நிமிஷத்துக்கு ஒரு தடவை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு ஆகாரம் தரலாம். ஆகாரத்தின் அளவைக் கூடிய சீக்கிரம் அதிகப்படுத்தவும். மறுபடியும் வாந்தி கண்டால், ஒரு மணி அவகாசம் ஒன்றும் தராமல் இருந்து, மீண்டும் முன்மாதிரி ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். கஞ்சித் தண்ணீர் வயிற்றுக்கு வெகு இதமாய் இருக்கும். நிறைய சாப்பிட முடிவதற்கு முன்னர் கொஞ்சம் கொஞ்சம் இந்தக் கஞ்சியைத் தர வேண்டும். வயிற்றுப்போக்கு விடாப்பிடியாய்ப் பிடித்துக்கொண்டிருந்தால், முதலில் மணிக்கு ஒரு முறை அரை முதல் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு வலி குறைக்கும் மருந்தைக் கொடுக்கலாம். இவ்வாறு நான்கு தடவை கொடுத்ததன் பின், பேதியான பிறகு மட்டும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு இம் மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

வாய்ப் புண்

குழந்தைகளுக்கு வாய்ப் புண் உண்டாவதற்கான சாதாரண காரணங்களில் வின்செண்ட் அழற்சி என்று அழைக்கப்படும் நோய்த் தொற்றும் ஒன்றாகும். பாக்டீரியாக்களாலும் வைட்டமின் குறைவினாலும் வாய்ப் புண் ஏற்படுவதும் உண்டு. ரிபோபிளேவின் குறைவும் வாய்ப் புண்ணுக்குச் சாதாரண காரணமாக அமைந்துவிடும். வைட்டமின் சி குறைவும் இதனை உண்டாக்க வல்லது. இத்தகைய கேஸுகளில் வைட்டமின் துளிகளைத் தினம் மூன்று

வேளை கொடுக்க வேண்டும். வின்செண்ட் அழற்சியினால் வாய்ப் புண் உண்டாகி காய்ச்சலும் கூடவே அடிக்குமானால், —காய்ச்சல் அடிப்பது இயல்பு - இதற்குச் சிறந்த மருந்து பெனிசிலினே. மோனிலியா என்னப்பெறும் பூஞ்சண வளர்ச்சியினால் சாதாரண மாக வாயில் உண்டாகும் பொட்டுக்கள் சில குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஏற்படுவதுண்டு.

வயிற்று வலி

சில குழந்தைகள் வயிற்று வலியினால் கஷ்டப்படும். இந்த வலி பெரும்பாலும் இரவில் படுக்கப்போகும் போது ஏற்படும். பகலில் எந்த நேரத்திலும் இது வருவதும் உண்டு. குடல்களில் உள்ள காற்று அவற்றை விரியப்பண்ணி வலியைப் பிறப்பிக்கின்றது. முன் சாப்பிட்டறியாத உணவை, சிறப்பாகப் பழத்தை குழந்தை அதிக மாக உண்ணும் போது இந்த வலி சாதாரணமாய் வரும். சில சமயங்களில் பால் கொடுக்கும் தாய் புதிதாக வந்துள்ள பருவ காலப் பழத்தைச் சாப்பிடுவதனாலோ, மிளகாய் போன்ற காரமான பொருள்களை உட்கொள்வதனாலோ குழந்தைக்கு வயிற்று வலியை உண்டாக்கிவிடலாம். பால் புட்டியில் பால் குடிக்கும் குழந்தை களுக்கு, பால் புட்டியின் காம்பு சரியாக இல்லாமல் இருந்து பால் நிறைய வயிற்றுக்குள் போவது வயிற்று வலியைச் சாதாரணமாக உண்டாக்கிவிடும். அதிகமாக வயிற்றுக்குப் போகும் பாலோடு குழந்தை காற்றையும் உட்கொண்டு விடுகிறதே! பாலைக் குடித் ததும், குழந்தையைத் தோளில் போட்டுக்கொண்டு, மெதுவாக அதன் முதுகைத் தட்டிக்கொடுத்து, அதன் வயிற்றுக்குள் சென்ற காற்றை வெளிப்படுத்திவிட வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் சில கண நேரத்துக்குள் சராசரிக் குழந்தை நிறைய காற்றை வெளியிடு வதைக் காணலாம். இந்தக் காற்று உள்ளே இருந்து, குடலில் வியாபித்தால், கணிசமான வலி ஏற்படத் தான் செய்யும்.

வலி தொடர்ச்சியாக இருந்து, குழந்தை பிடிக்குள் அடங் காமல் கத்தினால், டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டியது தான். சில சமயம் குடல் ஏற்றம் ஏற்பட்டு வலி உண்டாவதும் உண்டு. குடல் ஏற்றமாக இருந்தால், வயிற்றில் கட்டியாகக் கைக்குத் தென்படும்; இரத்தமும் ஆசனவாய் வழியாக விழும். சிறு குழந்தை களுக்கும் கூட குடல்வால் அழற்சி ஏற்படக் கூடும் என்பதையும் மறத்தலாகாது.

மலச்சிக்கல் காரணமாக வயிற்று வலி ஏற்பட்டிருந்தால், எனிமா கொடுத்து உடனே வலியை நிறுத்திவிடலாம். இது மாதிரி கேஸுகளில் லேசான மலமிளக்கியும் உதவிகரமாய் இருக்கும். சிசுக்கள், குழந்தைகள் இவற்றின் மலம் எப்படி இருக்கிறது என்று கவனமாகப் பார்க்க வேண்டும்.

இசிவு

எத்தனையோ காரணங்களால் இசிவு உண்டாகிறது. இவற்றில் சாதாரணமானது காய்ச்சல். சில குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல் இருக்கும்; ஆனால் அது அவைகளுக்கும் தெரியாது; பெற்றவர் களுக்கும் தெரியாது. இசிவு கண்ட பிறகு தான் விஷயம் தெரிய வரும். சில குழந்தைகளுக்கு இசிவு வெகு எளிதில் வந்துவிடும். இவர்கள் விஷயத்தில், ஜுரம் வருகிறதா என்று கவனமாகப் பார்த்திருந்தால், இசிவைத் தடுப்பதற்கான காரியங்களைச் செய்து விடலாம். ஜுரம் கண்டதும், இசிவு வந்துவிடுகிற குழந்தையைச் சிறப்பான கவனம் கொடுத்துக் கவனிக்க வேண்டும். 102 டிகிரி (பா) ஜுரம் அடித்தால், ஆஸ்பிரினும், பெனோபார்பிடலும் (15 மில்லிகிராம்) தினம் மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும். ஆஸ்பிரின் ஜுரத்தைத் தணிக்கும்; பெனோபார்பிடல் இசிவு வராமல் தடுத்துவிடும்.

என்சிபலாட்டிஸ் (மூளைக் காய்ச்சல்), மெனிஞ்சிடிஸ், கழலை, வாய்ப்பூட்டு நோய், மலச்சிக்கல், மலேரியா, டைபஸ் காய்ச்சல், விஷப்பொருள்கள், தலையில் காயம் – இவைகளாலும் இன்னும் பிறவற்றாலும் இசிவு உண்டாகிறது. எனினும், பொதுவாக இசிவுடன் வேறு சில கடுமையான அறிகுறிகளும் தென்படும். நல்ல வேளையாக, இசிவு அபூர்வமாகத் தான் வரும்—எனினும், புத்தி சாலியான பெற்றோர்கள் இசிவு வரக் கூடும் என்பதை மறந்து விடுவதே இல்லை. இசிவு வந்துவிட்டால், குழந்தையைச் சரியான மருத்துவ சோதனைக்கு உட்படுத்த வேண்டும்.

இசிவுக்கு மற்றொரு சாதாரண காரணம் "இடியோபாதிக் எபிலெப்சி" எனப்படும் தனித்த காக்கை வலிப்பு. இந்த வலிப்பு ஏற்பட்டால், நினைவு சற்று நேரத்துக்குத் தப்பிப் போய், பிறகு இயல்பான நிலைக்குக் குழந்தை வந்துவிடுகிறது. சமயங்களில் இது மாதிரி தாக்குதல் மிக்க கடுமையாகி, அதனால் குழந்தை தரையில் விழுந்துவிடும்; தசைகள் சுருங்கிப் போகும்; நாக்கைக் கடித்து

விடுவதும் உண்டு. கண் இரண்டும் உள்ளே சொருகிக்கொண்டு விடும். இத்தனை நிகழ்ந்தாலும் சில நிமிஷ நேரத்துக்குள் குழந்தைக்குப் பிரக்ஞை வந்துவிடும்; அவன் எழுந்து விடுவான். இருப்பினும், தூக்க மயக்கம் வந்து, அதனால் படுத்து மூன்று மணி நேரம் வரையிலும் தூங்குவான். வெகு அபூர்வமாகத் தான் வலிப்பு பல மணி நேரத்துக்கு இருக்கும். சாதாரணமாக, வலிப்பு வரப் போகிறது என்கிற உணர்ச்சி முன்னரே குழந்தைக்கு உண்டாகும். இது மற்றவர்களுக்குத் தெரியாது. இந்த உணர்ச்சி வந்ததும், குழந்தை போய், சௌகரியமான இடத்தில் படுத்துக்கொண்டுவிட இயலும், தாக்குதல் தொடங்குவதன் முன்னர்.

சிகிச்சை: டாக்டரைக் கூப்பிடுவதற்கு நேரம் கிடையாது. வலிப்பு வந்து விட்டால் என்ன செய்வது என்று எல்லாரும் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். முதலில் நோயாளியைக் கீழே படுக்க வைத்து, போர்வையால் போர்த்திவிட வேண்டும். மரக் கட்டை ஒன்றை எடுத்து வந்து, பற்களுக்கிடையில் கொடுத்துவிட வேண்டும். நாக்கு கடிபடாமல் இருக்க இது வழி. வலிப்பு சிறு குழந்தைக்கு வந்திருந்தால், சரும உஷ்ணத்தைக் காட்டிலும் சற்று அதிக உஷ்ணமுள்ள வெதவெதப்பான நீரில் குழந்தையின் உடலை அமிழ்த்தவேண்டும். தலை நீர் மட்டத்துக்கு மேல் இருக்க வேண்டும். ஒரு கை அதன் உடலைத் தாங்கிக்கொண்டிருக்க, மறு கையால் அதன் மார்பில் வெந்நீரைச் சுழலவிட வேண்டும். வலிப்பு நின்றதும் நோயாளியைப் படுக்கையில் படுக்க வைத்து உறங்கப் பண்ணவும்.

இது போன்ற இசிவுக்கு உடல் சம்பந்தமான காரணம் ஒன்றையும் சொல்வதற்கில்லை. காரணம் இதுவாய் இருக்கலாம், அதுவாய் இருக்கலாம் என்று ஊகமாகச் சொல்லலாம்; அவ்வளவு தான். இதற்குச் சிகிச்சையோ தீர்வு முறையோ இது வரைக்கும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இது சம்பந்தமாகச் செய்யக் கூடியதெல்லாம் இது தான்: பெனோபார்பிடல் அல்லது டைலான்டின் சோடியத்தை நாளைக்கு இரண்டு, மூன்று தடவையாக வருஷக் கணக்கில் கொடுத்துக்கொண்டு வந்தால், வலிப்பு வருவதைக் கட்டுப்படுத்த இயலும். இம் மருந்தை எவ்வளவு கொடுக்கிறது என்பதற்கு டாக்டர் ஆலோசனை கூறுவார். இம் மருந்தை நிறுத்தி விட்டால், வலிப்பு மீண்டும் அவசியம் வந்துவிடும். நோயாளி தினம் தவறாமல் மருந்தை அக்கரையோடு உட்கொள்ள வேண்டும்.

கணைநோய்

கணைநோய் எலும்பைப் பற்றிய வியாதி. செயற்கை முறையில் போஷிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்குத் தான் இது சாதாரணமாய் வரும். 15 மாதம் முதல் 6 வயசு வரை மிகச் சாதாரணமாக இவ் வியாதி வரக் கூடும். இவ் வியாதி உள்ள குழந்தையின் தலையில் உள்ள மென்மைக் குழிகள் மூட வேண்டிய காலத்தில் மூடிக்கொள்வதில்லை. கால் எலும்புகள் வளைந்திருக்கும்; வயிறு பெருத்து, சோனு வயிறாக இருக்கும். குழந்தை வளர்ச்சியின்றி, பலஹீனமாய் இருக்கும். தவறான போஷணையால் பெரும்பாலும் விளைகின்ற இவ் வியாதி போதிய சூரிய வெளிச்சம் குழந்தைக்குக் கிடைக்காததாலும் உண்டாவதுண்டு.

சிகிச்சை: எலும்பை வளர்க்கும் சத்துள்ள பொருள்கள் கொண்ட உணவு அளிக்கப்படாமையால் இவ் வியாதி உண்டாவதால், முதல் காரியமாக இந் நோயுள்ள குழந்தைக்குப் போதுமான பால் தர வேண்டும். அத்துடன் தினந்தோறும் பல தடவை பழ ரசம் உண்பிக்கவும் வேண்டும். முட்டையும் கொடுக்கலாம். 15-30 துளி ஹலிபட்லிவர் எண்ணெயையோ, ஒரு தேக்கரண்டி ஷார்க்லிவர் எண்ணெயையோ தினமும் மருந்தாகக் கொடுத்தல் அவசியம். இம் மருந்தைப் பாலோடு சேர்த்து நன்றாய்க் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்; இல்லை, தேக்கரண்டியில் வைத்துக் கொடுக்கலாம். 1½ தேக்கரண்டி வரை காட்லிவர் எண்ணெயையும் தினம் இரண்டு வேளை கொடுப்பதும் உண்டு. தினமும் குழந்தைக்கு 5,000 அளவைகள் வைட்டமின் டி கிடைத்தாக வேண்டும்.

இருமலும் ஜலதோஷமும்

பெரும்பான்மையான சிறு குழந்தைகளுக்கு இருமலும் ஜலதோஷமும் கண்டு அதிக தொந்தரவு கொடுக்கும். இருமல் பல காரணங்களால் உண்டாகலாம். எனவே இருமலை ஒரு மருந்தைக் கொண்டே குணமாக்கிவிடலாம் என்று நினைப்பது அறிவீனமாகும்.

சாதாரணமாக வரும் இருமலுக்கு அறிகுறிகளை எல்லாரும் நன்கு அறிவார்கள். அவற்றை விவரிப்பது அனாவசியம். ஜுரம் இல்லாமல் வெறும் அடைசல் மட்டும் லேசாக இருக்கும்; வலி, வேதனை இவற்றுடன் கூடிய இன்புளுயன்சா ஜுரமாக இருக்கும். இவ்விரண்டு எல்லைகளுக்கிடையே இன்னும் எத்தனையோ வேறுபாடுகள். இவைகள் தான் இருமலுக்கு அறிகுறிகள்.

ஜலதோஷத்துக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றித் தான் நாம் முக்கியமாக இங்கு ஆலோசிக்கப் போகிறோம். முதலிலேயே இதைச் சொல்லிவிட வேண்டும்: ஜலதோஷத்துக்கென்று பிரத்தியேகமான மருந்து ஒன்றும் கிடையாது. ஜலதோஷம் காணும் போது முதலில் மூக்கு அடைத்துக்கொள்ளும். அத்தோடு, லேசான காய்ச்சலும் அடிக்கலாம். சில சமயம் காதுவலி, தொண்டையில் புண், நிமோனியா போன்ற சிக்கல்களும் ஏற்படுவதுண்டு. இந்தச் சிக்கல்களுக்குப் பிரத்தியேகமான மருந்துகள் உள்ளன. ஆனால் ஜலதோஷத்துக்கு மட்டும் உபசாந்தியாகத் தான் சிகிச்சை தரப்படுகிறது. திரவப்பொருள்கள், வெதவெதப்பு, ஓய்வு, மலத்தை ஒழுங்காகக் கழிக்க மலமிளக்கிகள் – இவற்றைக்கொண்டு சிகிச்சை நடக்கிறது. பாக்டீரியாவினால் ஏற்பட்ட சிக்கல்களுக்கு ஆண்டிபயோடிக்ஸ் தேவை. ஆண்டி ஹிஸ்டானமன்ஸிகளினால் சிலர் குணம் பெறுகிறார்கள்; ஆனால் தகுதிவாய்ந்த மருத்துவ அதிகாரிகள் இவைகள் நல்லனவல்ல என்று அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள்.

இன்புளுயன்சா

சாதாரண ஜலதோஷம் மாதிரி தொடங்கும் இந்தக் காய்ச்சல் வரவரக் கடுமையாகி, இதர கடுமையான அறிகுறிகளுடன் ஜுரமாகப் பரிணமித்துவிடும். வலி, இருமல், நச்சுத் தன்மை மிகுதிப்பட்டு, இவற்றின் நீக்கம் அவசியமாகிவிடும். படுத்திருக்க வேண்டும் என்று சொல்லாமலேயே, நோயாளி படுத்த படுக்கையாகக் கிடப்பார். சில சமயம் வலி அதிகப்பட்டு, கோடேயின் 30 மில்லிகிராம், பெதிடைன் 50 மில்லிகிராம், கோடேயின் கலவை ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரைகள் – இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைக் கொடுக்கும் அவசியம் உண்டாகிவிடும். இம் மருந்தை நாலு மணிக்கு ஒரு தடவை கொடுக்கலாம். நோயாளி நிறைய, நிறைய நீர், பழ ரசம் போன்றவற்றைப் பருக வேண்டும்.

தடுப்பு முறை: ஜலதோஷத்துக்கும் இன்புளுயன்சாவுக்கும் வாக்சீன்கள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால், இவைகள் சில தேசங்களில் கிடைப்பதில்லை. ஜலதோஷம் பரவலாக இருக்கும் காலத்தின் ஆரம்பத்திலும் நடுவிலும் இந்த வாக்சீன்களைக் கொடுத்தால், மிக்க பயன் உண்டு என்பது எங்கள் கருத்து.

சாதாரண தொற்று நோய்கள்

தொண்டை அடைப்பான் போலியோவைக் காட்டிலும் அதிகமாகக் காணுகிறது. ஆபத்தும் அதிகம் தான். இதனுல் ஏற்படும் மரணத்தின் விகிதம் ஜாஸ்தி. இது படுத்துகிற பாடும் கொஞ்ச நஞ்சம் அல்ல. இன்னெரு கொடுமை என்னவென்ருல், மற்ற வயதில் உள்ளவர்களைவிட, இரண்டிலிருந்து ஐந்து வயது வரை உள்ள சிறு குழந்தைகளைத் தான் இது தாக்குகிறது. இந்த இளம் குழந்தைகளின் தொண்டைக்கு வருகிறது ஆபத்து. துரதிர்ஷ்டவசமான, இந்தப் பிஞ்சு வயதில் குழந்தைகளின் தொண்டை ரொம்ப சின்னதாய் இருப்பதால், வெகு எளிதில் அடைப்பு உண்டாகிவிடுகிறது. அத்தோடு, இந்த வியாதியைப் பற்றியும் இது ஏன், எப்படி உண்டாகிறது என்பது பற்றியும் சொல்லிப் புரிந்துகொள்ளப் பண்ணுவது கஷ்டமான காரியம்.

பரவும் விதம்: பெரும்பான்மையாக இந்த வியாதி கோழைத் தொற்றின் மூலம் வந்து ஒட்டிக்கொள்ளுகிறது. குழந்தைகள் ஒன்று சேர்ந்து விளையாடும் போது இவ்வியாதி அவர்களுக்குள் பரவிவிடும். இவர்கள் மூலம் இவர்களுக்கே தெரியாமல் மற்றவர்களுக்கு இந்த வியாதி பரவுவதும் உண்டு. தொற்றை விளைவிக்கும் பாக்டீரியா இருட்டு அறையின் தரையிலும் தூசியிலும் பல வாரங்களுக்கு உயிரோடு வாழ வல்லவை. லேசாக இருக்கும் தொண்டை அடைப்பான் சில சமயம் கடுமையாகி, எப்படி வந்தது என்று எவரும் அறியாமலேயே தொற்று நோயாக மாறிவிடுவதும் உண்டு.

நோயியல் (உடம்பில் ஏற்படும் விளைவு): தொண்டை அடைப்பான் மூக்கு, தொண்டை அல்லது குரல்வளையில் தொடங்கும்.

நோயுற்ற பகுதியைப் பார்க்க முடிந்தால், தொண்டைச் சதைகளின் மீதோ வாயின் பின்பக்கத்திலோ பழுப்பு கலந்த வெள்ளைச் சவ்வு ஒன்றைக் காணலாம். இச்சவ்வு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். அதாவது, கோழைப் படலத்துடன் சேர்ந்து ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும்; எடுத்தால், எடுத்த இடத்தில் இரத்தம் காணும். நோயை அறியும் விஷயத்தில் இது முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. சில சமயம் இந்தத் தொண்டை அடைப்பான் சவ்வு குரல்நாண்களில் பரவி வளர்ந்து, மூச்சுக்குழாயையும் எட்டிவிடும். அப்படி எட்டிவிட்டால், பெரும் பாலும் மூச்சுக்குழாய் அடைபட்டு, மரணம் உடனே சம்பவித்து விடும். பாக்டீரியா வெளியிடும் நச்சுப்பொருள்களால் இதயம் வெகுவாகக் கேடுற்று, அதனுல் சாவு வருவதும் உண்டு. நரம்புகள் தளர்ந்து சக்தி குன்றிவிடும். நரம்பழற்சியும் பக்கவாதமும் ஏற்படலாம்.

நோயின் போக்கு: தொற்று ஏற்பட்டு, ஒன்று முதல் ஏழு நாட்களுக்குள் தொண்டையில் புண் உண்டாகும்; லேசான ஜுரம் காணும். பிறகு இன்புளுயன்சாவின் அறிகுறிகள் தெரியும். விரைவில் பழுப்பு கலந்த வெள்ளைச் சவ்வு தோற்றம் அளிக்கும். நோயாளியின் தேகநிலை வெகுவாகக் கெட்டுவிடும்; சாதாரண தொண்டைப் புண் இருக்கும் போது இருப்பதைக் காட்டிலும் கடுமையாக இருக்கும். தொண்டையின் ஸ்மியரை எடுத்தும், முடிந்தால் அதன் கல்ச்சரை எடுத்தும் நோயை அறிகிறுர்கள். சில சமயங்களில் ஸ்ட்ரெப்டோகோக்கஸும் இதே நோய்ச் சின்னங் களைக் காட்டும். இவ்விரண்டு வியாதிகளையும் ஸ்மியர் கொண்டும் கல்ச்சர் கொண்டும் தான் வேறு பிரித்து அறிய வேண்டும்.

சிகிச்சை: டிப்தீரியா ஆண்டிடாக்சினை இரத்தநாளம் வழியாக வோ, தசை மூலமாகவோ உட்செலுத்துவது தான் நடைமுறையில் உள்ள சிகிச்சை. கடுமையான டிப்தீரியா கண்டு, அதை எதிர்க்கும் சக்தியை மிகுதியாகப் பெற்ற குதிரையிலிருந்து எடுத்த சீரத்தைக் கொண்டு இந்த மருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. நோயாளியின் தேக எடையைப் பொறுத்தும், நோய்த் தொற்றின் அளவைப் பொறுத்தும் 20,000 முதல் 100,000 அளவைகள் வரை இம் மருந்து கொடுக்கப்படும். இதைக் கொடுப்பதன் முன்னர், குதிரைச் சீரம் நோயாளியின் சருமத்தைப் பாதிக்குமா என்று பார்க்க வேண்டும். 0.1 கன சென்டிமீட்டர் சீரத்தை எடுத்து சருமத்துக்குள் செலுத்த வேண்டும். பிறகு என்ன நிகழ்கிறது என்று 20 நிமிஷம் காத்திருந்து பார்க்க வேண்டும். தோல் சிவந்து போய், வீக்கமும்

உண்டானால், நோயாளி ஊசி மருந்தை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. எனவே. மறுபடியும் 0.1 கன சென்டிமீட்டர் மருந்தை உட்செலுத்திவிட்டு, பிறகு 30 நிமிஷத்துக்கு ஒரு தரம் ஊசி போட வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் மருந்தின் அளவை 0.1 கன சென்டிமீட்டர் வீதம் கூட்ட வேண்டும். இவ்வாறு ஐந்தாறு தடவைகள் கொடுத்த பின்னர், பாக்கி மருந்தை அப்படியே உட்செலுத்திவிடலாம். மருந்து குழலோடு, மருந்தைக் கொடுப்பதற்கான முறைகளையும் தெரிவிக்கும் அறிவிப்பும் இருக்கும். இந்தச் சிகிச்சை நடந்ததும், எட்டு நாட்களுக்கு ஆண்டிஹிஸ்டமைன்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

பெனிசிலின்: தொண்டை அடைப்பானுக்குப் பெனிசிலின் நல்ல மருந்து. நிரூபிக்க நிறைய அத்தாட்சிகள் உள்ளன. ஸ்மியர் கொண்டும் கல்ச்சர் கொண்டும் டிப்தீரியா இருக்கக் கூடும் என்று தெரிந்ததும், சீரம் உடனே கிடைக்காவிட்டால், பெனிசிலினைப் பயன்படுத்தலாம். 500,000 அளவைகள் தர வேண்டும். ஸ்ட்ரெப்டோகோக்கஸ் அல்லது ஸ்டாபிலோகோக்கஸ் நோய்த் தொற்று இருந்தாலும் சரி, டிப்தீரியாவே இருந்தாலும் சரி, இம் மருந்து கண்டிக்கும். நோய்த் தொற்று நீங்கும் வரை சிகிச்சை தினமும் நடக்க வேண்டும்.

நோயாளியைப் பராமரித்தல்: ஒட்டுவார் ஒட்டி நோய் கண்டவர்கள் அனைவரையும் சர்வஜாக்கிரதையோடு கவனிக்க வேண்டும். அதிலும், டிப்தீரியா விஷயத்தில் மிகுந்த சிரத்தை அவசியம். தேவைப்படாத ஆசாமிகள் யாரும் நோயாளியின் அறைக்குள் வரவே கூடாது. மருத்துவப் பணி செய்யும் நர்ஸ் கவுனோ மார்பு அங்கியோ அணிந்திருத்தல் அவசியம். இதை அறையை விட்டு வெளியில் வரும் போது, அறைக்குள்ளேயே மாட்டி வைத்துவிட வேண்டும். வெளியில் வந்ததும் கைகளைக் கழுவிவிட வேண்டும். ஒத்தாசைக்காக இருக்கும் பிறர் அறையில் உள்ளபோது மூடாக்கு அணிந்துகொண்டால், நோய் வந்து ஒட்டாமல் தடுக்க இயலும். நோயாளி கைகுட்டையை வாயில் வைத்து இரும வேண்டும்; டாய்லெட் காகிதத்தில் இருமுவது இன்னும் நல்லது; இக் காகிதத்தைத் தனியாக ஒரு சாக்கில் போட்டு, பிறகு எரித்து விடலாம். துணிமணியை, உண்கலன்களை எல்லாம் கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு, பிறகு சோப்பு கலந்த வெந்நீரில் கழுவ வேண்டும். நோயாளியைக் கவனிப்பதற்கான இதர பொது விதிகளையும் அனுசரிக்க வேண்டும். முடிந்தால், நோயாளியை

ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்துவிடவும். ஏனெனில், மூச்சுக்குழல் ஆபரேஷன் செய்யும்படி பெரும்பாலும் ஏற்படலாம். இதற்கு ஒரு கைதேர்ந்த டாக்டர் தேவை.

நோய் நீங்கியதும், வியாதி அவர் மூலம் பரவாதா என்று பார்க்கச் சோதனைகள் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல், சேர்ந்து பழகுகிறவர்களுக்கெல்லாம் இவ்வியாதி பரவக் கூடும்.

நோய் தாக்கா ஆற்றல்: இந்த வியாதியால் வரும் பயங்கரங்களைப் பார்த்த பெற்றோர் எவருக்கும் நோய் தாக்கா ஆற்றலைப் பெறுவது பற்றி எடுத்துச் சொல்லும் அவசியம் இல்லை. பிறந்து மூன்று மாதம் ஆனதும், குழந்தையை டி.பி.டி. ஊசி போட்டுக் கொள்ள டாக்டரிடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இந்த ஊசி தொண்டை அடைப்பான், கக்குவான் இருமல், வாய்ப்பூட்டு நோய் இம் மூன்றும் வராமல் தடுக்க வல்லது. மாதம் ஒரு முறையாக மூன்று மாதத்துக்கு இவ்வூசி போட வேண்டும். பிறகு, ஒரு வயது ஆனதும் பூஸ்ட்டர் ஊசி கொடுக்க வேண்டும். அதன் பிறகு, இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு தடவை விகிதம் 10 வயது வரையிலும் ஊசி போட வேண்டும். 12 வயதுக்குப் பிறகு டி.பி.டி. வாக்சினுக்குக் கணிசமான அளவு எதிர்வினை உள்ளது. அத்தோடு, அந்த வயதுக்குப் பிறகு கக்குவான் இருமல் வாக்சின் தரத் தேவை இல்லை. எனவே இவ்விரண்டு காரணங்களுக்காக, தொண்டை அடைப்பான், வாய்ப்பூட்டு நோய் இவ்விரண்டுக்கு மட்டும் ஒரு வாக்சினை மருத்துவ விஞ்ஞானம் தயாரித்துள்ளது. எதிர்வினைகள் கடுமையாக இல்லாத வகையில் இம் மருந்து தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. தொண்டை அடைப்பான் பரவலாக இருக்கும் இடங்களில், அது அவ்வாறு இருக்கும் வரையிலும் 2, 3 ஆண்டுக்கொரு முறை ஊசி போட வேண்டும்.

டிப்தீரியா நோய்த் தொற்று உண்டாகியிருந்தாலும் சரி, சமீபத்தில் ஊசி போட்டுக் கொண்டதைப் பற்றிய நிச்சயம் நர்ஸுக்கு இல்லாவிட்டாலும் சரி, 1500-2000 அளவை ஆண்டிசீரத்தை ஊசி மூலம் உட்செலுத்துவதால் உடனே பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது.

நோய் குணமாகி, நோயாளி எழுந்துவிட்டதும் அந்த அறையைச் சோப்புப் போட்டு நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். சுவர்களில் சுண்ணாம்பு அடிக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால், அந்த அறையில் வந்து தங்குவோர்க்கு நோய்த் தொற்று ஏற்படாது.

கக்குவான் இருமல் (பெர்ட்டுஸ்ஸிஸ்)

குழந்தைப் பருவத்து நோய்களில் இந்தக் கக்குவான் இருமல் மாதிரி நோயாளிக்குச் சங்கடமும் பெற்றோர்களுக்கு மனக் கவலேயும் தரத்தக்கது வேறென்று கிடையாது! இரவெல்லாம் கொட்டிக் குலேக்கும் இருமலால் குழந்தை படும் அவஸ்தையில் தாய்க்குத் தூக்கம் வராது; இராக் கண் விழித்து, இருமல் நெஞ்சை அடைப்பது போல் வரும் போது குழந்தைக்கு அவள் தடவிக் கொடுப்பாள். வாந்தி எடுத்தால், உடனே அசுத்தம் போக்கிச் சுத்தம் செய்வாள். எத்தனேக்கு எத்தனே குழந்தை சின்னதோ, அத்தனேக்கு அத்தனே கஷ்டம் அன்னேக்கு. அந்தக் குழந்தைக்கும் கூடத் தான்.

எச். பெர்ட்டுஸ்ஸிஸ் என்னும் பாக்டீரியாவினுல் இந் நோய் உண்டாகிறது. சுவாச உறுப்புக்களில் புகுந்து, தொண்டையிலிருந்து சுவாசகோசம் வரை வீக்கத்தையும் புண்ணேயும் பிறப்பிக்கிறது இந்தப் பாக்டீரியா. முதலில் ஜலதோஷம் காணும்; இது முற்றி மோசமாகும். இருமலும் வாந்தியும் வந்து குலேக்கத் தொடங்கும். ''கக், கக்'' என்று இருமுவதால் தான் இதற்குக் கக்குவான் இருமல் என்கிற நாமதேயமே ஏற்பட்டது! கக், கக் . . . கக், கக் . . . கக், கக் என்று தொடர்ந்து மூச்சுவிடாமல் குழந்தை இருமும். உள்ளே இருக்கும் காற்றெல்லாம் இவ்வாறு வெளியில் வந்ததும், இருமலின் வேகம் மட்டுப்படும். உடனே உள்ளே புகும் காற்று ''ஊப்'' என்று ஒரு சத்தம் போடும். இதைத் தொடர்ந்து இன்னெரு ''மூச்சு'' இருமல் பெரும்பாலும் வந்து விடும். கக், கக் . . . கக், கக் . . . கக், கக்! . . . ஊப்! இந்தக் ''கக் கக்''கையும் ''ஊப்''பையும் கேட்டாலே போதும்; கக்குவான் இருமல் என்பதற்கு வேறு அத்தாட்சி தேவை இல்லே.

சாதாரண இருமலுக்கு உள்ள சிக்கல்கள் எல்லாம் இந்தக் கக்குவானுக்கும் உண்டு. ஆனுல், இருமல் கடுமையாய் இருப்பதால், இச் சிக்கல்கள் நிகழ ஏது அதிகம். சாதாரணமாக, காது வலி, மூச்சுக்கிளேயழற்சி, நிமோனியா இவை தான் சிக்கலாக எழும். சுமார் 6 வாரத்துக்கு இருமல் இருக்குமாதலின் பிரான்கியெக்டாசிஸும் உண்டாகலாம். மூச்சுக்கிளேக்குழாய்களின் சில பகுதிகள் விரிந்து போவதைத் தான் இப் பெயரால் அழைக்கிறேம். உரிய காலத்தில் இதைத் தடுக்கவில்லேயாயின், பல ஆண்டுகளுக்கு அப்படியே தொடர்ந்து வரும். சில சமயம், ஊறு ஏற்பட்ட

பாகங்கள் குணமாகிவிட்டாலும், தழும்பு விழுந்து காற்றை உட் கொள்ளாத அளவுக்குச் சுவாசகோசங்கள் கெட்டுப்போவதுண்டு. நிமோனியா ஏற்பட்டால். குழந்தையின் இதயம் பெரும் நெருக் கடிக்கு உள்ளாகி, அதனுல் அதன் வலப் பக்கம் விரிந்துபோவதுண்டு.

மூக்கில் இரத்தம் வருவது சர்வசாதாரணம். நாசித் துவாரத்தை விரலால் அடைத்து இரத்தப்போக்கை நிறுத்த வேண்டும் கண்ணின் வெள்ளை விழியிலும் இரத்தம் தெரியும். இதற்காக ஒரு சிகிச்சையும் பண்ண வேண்டாம்; தானுகவே இந்த இரத்தம் உள்ளே கலந்துவிடும்.

ஒட்டுவார் ஒட்டி: கக்குவான் இருமல் வெகு எளிதில் ஒட்டிக் கொண்டுவிடும் ஒரு வியாதி. குழந்தை இருமும் ஒவ்வொரு தடவையும் நோய்க் கிருமிகள் புறப்பட்டு வெகு தூரம் பரவு கின்றன. இக் காரியம் முழுசாக ஒரு மாசத்துக்கு நடக்கிறது. ஆறு வாரங்கள் ஆவதற்கு முன்னுல் மற்றகுழந்தைகளோடு சேர்ந்து பழகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது புத்திசாலியான பெற்ருேர்கள் காரியம்.

தடுக்கும் முறை: கக்குவான் இருமல் வராமல் தடுக்க ஒரே ஒரு மார்க்கம் தான் உள்ளது. உரிய காலத்தில் தடுப்பு ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். மாதம் ஒன்று வீதம் மூன்று ஊசிகள் போடு வார்கள். இதனுல் இவ்வியாதி வராமல் பெரும்பாலும் தடுத்து விடலாம். சில குழந்தைகள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைச் சரியாகப் பெருததாலும், நோய்க் கிருமிகள் அதிகமாக உட்புகுந்திருப் பதாலும், இந்த ஊசி மருந்து அவர்கள் விஷயத்தில் சரியாக வேலை செய்வதில்லை. ஒரு தடவை ஊசி போட்டுக்கொள்ளுவதால் உண்டாகும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி வாழ்வின் முதல் பத்து வருஷத்தில் 2, 3 ஆண்டுகளுக்கு நிற்கும். டிப்தீரியா, டெட்டானஸ் இவற்றுக்காகப் போடும் ஊசியோடு இந்த ஊசியையும் போடலாம். 2, 3 ஆண்டுக்கு ஒரு முறை ஊசி போட்டுவிட வேண்டும்.

சிகிச்சை: இதற்கு டெர்ராமைசினையும் ஆரோமைசினையும் கொடுக்கலாம். க்ளோராம்பெனிகால் கொடுக்க வேண்டாம். பெனுேபார்பிடல் எலிக்ஸிரில் கால் முதல் ஒரு தேக்கரண்டி வரை நாளைக்கு 2, 3 தரம் கொடுத்தால், சிரமம் தணியும். இருமல் சர்பத் ஏதாவது ஒன்றை அவுன்ஸுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி புரோட்டீன் ஜீரணகாரியோடு கலந்து கொடுத்தால், குழந்தை விழுங்கியுள்ள கோழை ஜீரணமாகிவிடும். அதனுல் தொந்தரவுபண்ணும் வாந்தி குறையவும் செய்யும்; தடுக்கப்படவும் செய்யும். உண்டதை

யெல்லாம் குழந்தை வாந்தி யெடுத்துவிட்டால், மறுபடியும் உணவு ஊட்ட வேண்டும். வாந்தி நிற்கும் வரை, உணவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி ஊட்டுவது நல்லது.

வாய்ப்பூட்டு நோய்

பிராணவாயு மிக மிகக் குறைவாய் உள்ள இடங்களில் வாய்ப் பூட்டு நோய்க் கிருமிகள் வாசம்பண்ணுகின்றன. ஆழமாகச் செல்லும் புண்கள் இக் காரணத்தால் மிக ஆபத்தானவை. இவற்றில் அழுக்கு படிந்தாலும், அழுக்குத் துணிகள் பட்டாலும், காயமுற்ற திசுக்களால் மூடப்பட்டாலும், வாய்ப்பூட்டு நோய் என்னும் ஆபத்து வந்துவிடக் கூடும். எனவே, காயப்பட்டால், காயத்தைச் சோப்புப் போட்டுச் சுத்தமாகக் கழுவி, சிதைவுண்ட திசுக்களை நீக்கிவிட வேண்டும். ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைடை உள்ளே செலுத்தினால், நிறைய பிராணவாயு கிடைக்கும். 3,000-6,000 அளவைகள் ஆண்டிசீரம் கொடுத்தல் வேண்டும்.

காயம் பரவலாக இருந்தால், 10,000 அளவைகள் வரை இந்த ஆண்டிசீரம் கொடுக்கவும். 10 தினங்களுக்குள் புண் ஆறவில்லை யெனின் ஆண்டிசீரத்தையே மீண்டும் தர வேண்டும்.

ஏற்கனவே வாய்ப்பூட்டு நோய்க்காக ஊசி குத்திக்கொண் டிருந்தால், உடனே அதே ஊசியை பூஸ்ட்டர் ஊசியாக இன்னொரு முறை போட வேண்டும். ஆண்டிசீரம் கொடுக்கத் தேவை இல்லை. வாய்ப்பூட்டு நோயைத் தடுக்கத் தான் இதெல்லாம் என்பது கவனத்துக்குரியது. சிகிச்சை என்று வந்தால், கீழே குறிப்பிட் டுள்ளபடி இன்னும் அதிக அளவில் மருந்து தரப்பட வேண்டும்.

வாய்ப்பூட்டு நோய் கண்டதும், இரண்டு சிக்கல்கள் சிறப்பாகத் தெரியும். ஒன்று, வாயைத் திறக்க முடியாது (அதனால் தான் இதை வாய்ப்பூட்டு நோய் என்கிறது.) இரண்டாவது, ஏதாவது சத்தம் கேட்டால், அல்லது கால், கை அசைந்தால் உடனே இசிவு வந்துவிடும். இசிவு உண்டானதும் முக பாவம் வேறுபட்டு மரத்துப் போகும்; சுவாசத்தசைகள் ஒழுங்காகத் தங்கள் வேலையைச் செய்யா.

சிகிச்சை: மருத்துவ அதிகாரிகளில் மிகப் பலர் 100,000 அளவைகள் ஆண்டிசீரம் கொடுக்கச் சொல்லுகிறார்கள். ஆண்டி ஹிஸ்டமைன்களும் தரச் சொல்லுகிறார்கள், ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்த உடனேயே தசை மூலம் இந்த மருந்தை ஊசி குத்தி ஏற்றி விடுகிறார்கள். பிறகு வேறு சீரம் ஒன்றும் கொடுப்பதில்லை.

நிமோனியா காணுமல் இருக்க வேண்டும் என்று 5000,000 அளவைகள் பெனிசிலின் தினமும் கொடுக்கிறுர்கள். பெனிசிலின் இடைஞ்சல் தருவதானுல், டெர்ராமைசினேப் பயன்படுத்தலாம். முதல் நாள் காயத்தை அப்படியே விட்டு வைத்துவிடுகிறுர்கள். சில மருத்துவ அதிகாரிகள் 10,000-20,000 அளவைகள் ஆண்டி சீரத்தை ரணத்துக்கு அருகிலும், காயமுற்ற கை, கால்களின் உடம்புக்கு அருகில் உள்ள பாகத்திலும் ஊசி மூலம் செலுத்துவது நல்லது என்கிறுர்கள்.

தசைகளேத் தளர்த்திவிட 6 மணிக்கு ஒரு முறை மெபெனெசின் இரண்டு மாத்திரைகளும் இசிவு வராமல் தடுக்க தினம் 3 முறைகள் பெனேபார்பிடலும் (30 மில்லிகிராம்) கொடுக்கப்படுகின்றன.

நோயாளியைக் கவனிப்பதற்கென்று சதாகாலமும் ஒரு தனி நர்ஸ் பக்கத்தில் இருக்க வேண்டும்.

எப்பொழுதும் நிசப்தம் குடிகொண்டிருக்க வேண்டும்; ஏனெனில் அசாதாரணமான எந்தச் சத்தமும் இசிவைப் பிறப்பிக்க, நோயாளி உடனே மரணம் அடையக் கூடும்.

2, 3 நாட்களுக்குப் பிறகு உடம்பு சரியாக இல்லையென்றுல் சீரத்தை 20,000 அளவைகள் அதிகமாக்கிச் சில டாக்டர்கள் கொடுக்கிறுர்கள். இவ்வாறு கொடுக்கும் போது, மருந்தை ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா என்பது குறித்து நிறைய கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பொதுவாக, பத்தாவது நாள் வாக்கில் சீரத்தால் உண்டாகும் எதிர்வினைகள் தொடங்கும். இவற்றை ஆண்டிஹிஸ்டமைன் களாலும் கார்டிசோன்களாலும் கட்டுப்படுத்துவார்கள்.

வியாதி குணமடைந்த பிறகும், ஊசி குத்திக்கொள்ளுதல் அவசியம். வியாதியஸ்தர் மட்டும் அல்ல; ஆரோக்கியமாக உள்ள மற்றவர்களும் கூட இவ்வியாதிக்காகக் குறிப்பிட்ட காலங்களில் தவருமல் ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இன்னொரு விஷயம் நம் கவனத்தில் இருத்தல் அவசியம்: வாய்ப்பூட்டு நோய் வராமல் தடுக்க ஊசி போட்டுக்கொண்ட போதிலும், கெட்ட புண் ஏதாவது ஏற்பட்டால் – அதிலும் பாதத்தில் ஏற்பட்டால் – அலட்சியமாக இருந்துவிடக் கூடாது. இதை நாம் வற்புறுத்திச் சொல்லுகிறேம். உடனே ''கூடுதல்'' ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். வாய்ப் பூட்டு நோய் ஆண்டிசீரம் கொடுத்தால் எத்தனே எதிர்ப்புச் சக்தி பிறக்குமோ அத்தனே சக்தியும் அதற்கு மேலும் தருகிறது இந்தக் காரியம். ஆனுல் ஒன்று: முன்னர் வாய்ப்பூட்டு நோய்

ஊசி ஒழுங்காகப் போட்டுக்கொண்டு வந்திருந்தால் தான் இந்தப் பலன் கிடைக்கும்.

மற்றுமொரு வார்த்தை: வெட்டுக் காயம் ஏற்பட்டால், அதை நன்ருகச் சோப்புப் போட்டுக் கழுவிவிட்டு, ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைடு கொண்டு சுத்தப்படுத்துதல் அவசியம். சிறிய புண்ணுக இருந்தாலும், இந்த எச்சரிக்கை யெல்லாம் வேண்டியது தான். இல்லையேல், வாய்ப்பூட்டு நோய்த் தொற்று உண்டாகக் கூடும். சந்தேகாஸ்பதமாக இருந்தால், முன்னரே ஊசி போட்டுக் கொண்டுள்ளவர்களுக்கு இப்பொழுது ''கூடுதல்'' ஊசி போட வேண்டும்; ஊசி போட்டுக்கொள்ளாதவர்களுக்கு 3,000-6,000 அளவைகள் ஆண்டிசிரம் கொடுக்க வேண்டும்.

சின்னம்மை

சர்வசாதாரணமான ஒட்டுவார் ஒட்டி நோய்களில் ஒன்ருன சின்னம்மையைப் பெரும்பாலோர் அலட்சியாகக் கருதிவிடுகிருர்கள். இது தப்பு; ஆபத்தான காரியம். சின்னம்மை கண்ட குழந்தையைக் கவனமாகப் பராமரிக்க வேண்டும். இல்லையேல், வேறு கொடிய நோய் ஏதாவது அதைத் தொடர்ந்து வரக் கூடும்.

சின்னம்மை வெகு வேகமாகப் பரவும். சின்னம்மை கண்டுள்ள குழந்தை இருக்கும் அறைக்கு இன்னெரு குழந்தை வந்தால், அல்லது அது மாதிரி குழந்தையின் அருகாமையில் வந்தால், 10, 12 தினங்களுக்குள் இக் குழந்தைக்கு அம்மை வந்துவிடுவதுண்டு. அம்மைக்கான முன்னறிகுறிகள் சளி, மூக்கு ஒழுகுதல். கண் சிவந்து போதல், உடம்பில் கதகதப்பு, தொடர்ந்து வரும் வறட்டு இருமல் என்பனவாம். மூன்ருவது அல்லது நான்காவது நாள் அம்மை காணும். பூச்சி கடித்தது மாதிரி முகத்தில் சிவப்புப் புள்ளிகள் தெரியும். அம்மை இன்னும் பரவி, இரண்டொரு தினங்களில் தேகம் முழுவதும் தெரியும். முகத்தில் கண்டுள்ளவை பெருத்து, ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து பெரிய கொப்புளங்கள் ஆகிவிடும்.

இந்த அம்மையால் ஏற்படக் கூடிய பிற தொந்தரவுகள் காது வலி, நிமோனியா, மூளையழற்சி ஆகியவை. இந்தத் தொந்தரவுகள் மேல்குறித்த வரிசைக் கிரமத்தில் ஏற்படும். அம்மையோடு காணும் வறட்டு இருமல் நோய்த் தொற்றை நடுச்செவிக்குழல் மூலம் நடுச் செவிக்கு ஏகவிட்டு, அதனுல் காதுவலி உண்டாகிறது. குழந்தையைப் படுக்கையில் படுக்க வைத்து, குளிர் காற்று படாமல் பாதுகாக்காவிடில், நிமோனியா வெகு எளிதில் வந்து பற்றிக்

கொள்ளும். மூளையழற்சி எப்படி ஏற்படுகிறது என்று தெரிய வில்லை; ஆனால், நோயாளியை நன்றாகப் பாதுகாத்தால், இந்தத் தொல்லை ஏற்படாது என்பது மட்டும் தெரிகிறது. நல்ல வேளையாக, இந்தத் தொல்லை அபூர்வமாகத் தான் ஏற்படுகிறது. ஆனால், ஏற்பட்டுவிட்டாலோ நோயாளிக்கு அங்க ஊறு பெரும்பாலும் உண்டாகிவிடும். பக்கவாதம், பேச்சில் மாற்றங்கள், உணர்ச்சி களில் குழப்பம் — இவைகள் விளையக் கூடும்.

சிகிச்சை: வைரஸால் ஏற்படும் நோயாதலால், இதற்கென்று ஒரு தனி சிகிச்சை கிடையாது. குழந்தையைப் படுக்கையில் படுக்க வைத்து, கதகதப்பாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆகாரம் சொல்பமாக இருக்க வேண்டும்; மலம் ஒழுங்காகக் கழிந்துவிட வேண்டும். தொல்லை தரும் இருமலுக்காக இருமல் மருந்து ஏதாவது சாப்பிடலாம். கண்கள் பாதிக்கப்படுவதால், பிரகாசமான வெளிச்சம் கண்ணில் படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சாதாரண சூரிய வெளிச்சம் கெடுதல் செய்யாது. அம்மை கண்டுள்ள போது, படித்தல் கூடாது. அவசியம் ஏற்பட்டால் ஒழிய, கண்ணிலோ மூக்கிலோ எந்த மருந்தும் விட வேண்டாம்; மலமிளக்கிகளையும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

காதுவலி, நிமோனியா போன்ற தொல்லைகளை ஆண்டி பயோடிக்கு மருந்துகளைக்கொண்டு நீக்கிவிடலாம். பக்கத்தில் டாக்டர் யாராவது இருந்தால், அவரிடம் நோயாளியைக் காட்ட வேண்டும். அப்படி யாரும் இல்லையென்றால், நான்கு மணிக்கு ஒரு முறை சல்பா மாத்திரை ஒன்று கொடுக்கலாம். பெனிசிலினும் கொடுப்பதுண்டு. ஆனால், இவ்விரண்டு மருந்துகளையும் ஒரே காலத்தில் கொடுப்பது கிடையாது. எண்ணெயை லேசாகச் சூடேற்றிக் காதில் விடுவதும், உடம்புக்கு வெந்நீர் பாட்டில் ஒற்ற டமும் இதமாக இருக்கும்.

சின்னம்மை கண்டவர்களைத் தனியானதோர் இடத்தில் வைத் திருப்பது மிகவும் அவசியம். வீட்டில் குழந்தைகள் இருந்துவிட் டால், இக் காரியம் இன்னும் அவசியமாகிவிடுகிறது. இருமும் போது வைரஸ் பரவும். ஆகையால், நோயாளி வீட்டில் இருந் தாலும் சரி; ஆஸ்பத்திரியில் இருந்தாலும் சரி, மற்றவர்கள் சர்வ ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

அம்மை வராமல் தடுக்கும் ஊசி முறையில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. பெரும் அளவில் இம் முறையைச் சோதனை செய்து பார்த்ததில், பயனுள்ள முறை தான் என்று தெரிய வந்துள்ளது.

எனவே, வெகு விரைவில் இந்த ஊசி முறை நடைமுறைப் பழக்கத்துக்கு வந்துவிடும். (இது 1963-இல் எழுதப்படுகிறது.)

ஜர்மன் அம்மை

கொஞ்ச நாட்களுக்கு இருக்கும் இலேசான வைரஸ் நோய்த் தொற்று இந்த அம்மை. இதனுல் ஆபத்து விளேகிறது என்று அண்மைக் காலத்தில் கண்டுபிடித்திருக்கிருர்கள். கொப்புளமும் காய்ச்சலுமாக வந்து சேரும் இதனுல் அதிக உடல் உபாதி இருக்காது. காதுப்புறத்திலும் கழுத்தின் பின்பக்கத்திலும் நிணநீர்க் கட்டிகள் வீக்கத்தோடு ஏற்பட்டு வேதனே தரும்.

இவைகள் ஒரு பக்கம் இருக்க, மருத்துவர்களுக்கு மிக்க கவலே தரும் சங்கதி ஒன்று உண்டு: கருப்ப காலத்தில் இவ்வியாதி கருவுக்கு ஊறு செய்துவிடுகிறது. முதல் நான்கு மாதத்தில் இந்த அம்மை ஒரு பெண்ணுக்குக் கண்டால், அவளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தை அங்கஹீனத்தோடு பிறக்க ஏது உண்டு. நோய்த் தொற்று இல்லாவிடினும் ஏற்படலாமே, அதை விட ஆறு மடங்கு ஏது உண்டு. இக் காரணத்தால், பெண்களுக்கு இந்த அம்மை வாலிபத்திலேயே வரும்படி செய்துகொள்வது நல்லது என்கிருர்கள். அப்படி வந்து விட்டால், உடம்பில் இந் நோயை எதிர்க்கும் சக்தி பிறந்துவிடும். பின்னுல் கர்ப்பம் தரிக்கும் போது, கருவில் உருவாகும் சிசுவுக்கு ஆபத்து ஒன்றும் வராது.

இந்த ஜர்மன் அம்மைக்காக ஊசி மருந்து இப்பொழுது (1963) இல்லே யெனினும், ருபெல்லா வைரஸைத் தனித்துப் பிரித்துக் கண்டுபிடித்திருப்பதால், மருந்து விரைவில் நடைமுறை உபயோகத்துக்கு வந்துவிடும். 1962 முதல் ஆய்வுக்கூடங்களில் இந்த வைரஸை வளர்த்துவரும் விஞ்ஞானிகள் இன்னும் இரண்டு மூன்று ஆண்டுகளில் ஊசி மருந்து தயாராகிவிடும் என்று எதிர்பார்க்கின்றனர்.

விளேயாட்டு அம்மை

விளேயாட்டு அம்மை ஒரு தொற்று நோய். ஆனுல், பொதுவாக இது அத்தனே கடுமையான வியாதி அன்று. பெரியம்மைக் கொப்புளங்கள் மாதிரி சருமத்தில் கொப்புளங்கள் காணும். இக் கொப்புளங்கள் முதலில் நடுஉடலிலோ, உச்சந்தலேயிலோ, மணிக் கட்டிலோ தோன்றும். அம்மை கண்டவர்களேச் சாதாரணமாகக் கவனித்துக்கொள்வதைத் தவிர வேறு சிகிச்சை இதற்கென்று

கிடையாது. வைரஸால் ஏற்படும் நோயாதலின், தனியாக மருந்து என்று ஒன்றும் இல்லை.

நோயாளியின் சருமம் சதா சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்; இல்லையேல், அம்மைக் கொப்புளங்களில் பாக்டீரியா பல்கிவிடக் கூடும். கொப்புளம் உடைந்து காயம் ஆகி, அதில் விஷத்தன்மை ஏறிவிட்டால் பாசிட்ராசின் களிம்பைப் பூசவேண்டும். அரிப்பைப் போக்கக் கலாட்ரில் கழுவுநீர் பயன்படும். படுக்கையில் படுத்திருந்து ஓய்வு கொள்வதும், அவ்வப்பொழுது தொல்லைகள் ஏற்பட்டால் அவற்றுக்காக ஆவன செய்ய வேண்டியதும் தவிர வேறு எந்த சிகிச்சையும் செய்வதற்கில்லை. நோயாளியின் சௌகரியத்துக்கும் வியாதி விரைவில் குணமாவதற்கும் மற்ற நோய்கள் கண்டால் செய்வது போல் நிறைய திரவங்கள் பருக வேண்டும்; மலசலங்கள் ஒழுங்காக வெளியே போக வேண்டும். இவை வெகு முக்கியம்.

புட்டாலம்மை

இவ்வியாதி சாதாரணமாகக் காதின் கீழ் வலியோடு தொடங்கும். லேசான காய்ச்சல் அடிப்பதும் உண்டு. காதின் கீழ் ஏற்படும் வலி எதையாவது மெல்லுவதாலோ விழுங்குவதாலோ இன்னும் அதிகரிக்கும். ஒரு காது அல்லது இரண்டு காதுகளின் கீழேயும் முன்பக்கத்திலும் வீக்கம் தெரியும். இவ்வீக்கம் அதிகரித்துப் பெரிதாவதும் உண்டு. சில தினங்களில் வடியத் தொடங்கி, ஏறத்தாழ ஒரு வாரத்தில் முழுவதும் மறைந்து போய் விடும். எலிமிச்சம் பழச் சாறு போன்ற புளிப்பு வஸ்துக்கள் காதில் வலியைப் பிறப்பிக்கும்; இது புட்டாலம்மைக்கு ஓர் அறிகுறி.

தானே கண்டு தானே போகும் ஒரு வியாதி இந்தப் புட்டாலம்மை. இருப்பினும்.—உடம்பு சில்லிட்டு ஜலதோஷம் பிடிக்காமல் இருக்கவும், பலஹீனத்தையும் அசௌகரியத்தையும் தவிர்க்கவும் படுக்கையிலேயே இருப்பது அவசியம். விதை வீக்கம் ஏற்படும் என்பதற்காக ஆண் நோயாளிகளைப் படுத்த படுக்கையாக வைத்திருப்பது வழக்கம். எனினும், சேனையில் கண்ட உண்மைகள் விதை வீக்கத்துக்கும் படுக்கையில் படுத்திருப்பதற்கும் யாதொரு தொடர்பும் இல்லை என்று தெரிவித்துள்ளன. எப்படியிருப்பினும், விதை வீக்கம் பெருத்த நோயை தருவதால், அதுவே எழுந்து நடமாடுவதைக் கட்டுப்படுத்திவிடும். இந்தக் கோளாறுக்குக் குளோரோமைசின் போன்ற ஆண்டிபயோடிக்கு மருந்தை வேளைக்கு 1 மாத்திரை விகிதம் தினம் நான்கு வேளை சாப்பிடலாம் என்று

சிலர் கூறுகிறார்கள். இதனால் பயன் உண்டு என்று நினைக்கச் சான்றுகள் உள்ளன. இரண்டு விதைகளும் வீங்கியிருந்தால், நோயாளியை ஆஸ்பத்திரிக்குத் தூக்கிச் செல்ல வேண்டும். அங்கு அறுவை சிகிச்சை செய்வார்கள். ஒரு விதை மட்டும் வீங்கி யிருந்து, வலி கடுமையாக இருந்தாலும் இந்தச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இதனால் வலி நீக்கப்படும்; விதை கேடுறாமல் பாதுகாக் கப்படும்.

வைசூரி

ஜனங்களைப் பிடித்து அச்சுறுத்தி வாட்டும் மிகக் கொடிய தொற்று நோய்களில் வைசூரியும் ஒன்று. இது வெகு எளிதில் பரவக் கூடியது. வைசூரி பெருவாரி நோயாகக் கண்டிருந்தால், அவ்விடத்தில் அம்மை குத்திக்கொள்ளாதவர்களில் நூற்றுக்கு ஒருவர், இருவர் தான் இந் நோய் காணாமல் தப்ப முடியும். ஆணென்றும் பெண்ணென்றும் பாராமல், வயோதிகம், வாலிபம் என்று நோக்காமல் எல்லாரையும் தாக்குகிறது இந்த வைசூரி. பழைய வியாதிகளில் எல்லா நாட்டு மக்களையும் அதிகமாக அச்சுறுத்தும் நோய் வைசூரி போன்று பிரிதொன்று கிடையாது. காரணம் இது அத்தனை வேகமாகப் பரவக் கூடியது; அத்தோடு வெகு கடுமையானது. ஊசி போட்டுக்கொள்ளாதவர்களுக்குக் கண்டுவிட்டால், அவர்களில் 100-க்கு 10 முதல் 80 வரை செத்துப் போகிறார்கள். சாகாமல் உயிர் தப்பின பேர்வழிக்கு அம்மை வடுக்கள் முகத்தை அலங்கோலப்படுத்திவிடும்; இல்லை. ஒரு கண்ணோ, இரண்டு கண்ணுமேயோ போய்விடும். இத்தகைய கேடு நிகழ்வது பெரும்பாலும் நிச்சயம்.

சௌகரியமான சூழ்நிலையில் மாதக் கணக்கில் உயிர் வாழக் கூடிய வெகு நிலையான வைரஸ் ஒன்றால் இந்த வைசூரி உண்டா கிறது. சிறப்பாக, ஈரம் வற்றிக் காய்ந்து உலர்ந்திருக்கும் நிலையில் இந்த வைரஸ் நீண்ட ஆயுசோடு வாழும். வீட்டின் தரையிலும் சுவர்களிலும் மாதக் கணக்காய் இருந்துகொண்டு உள்ளே வருகிற வர்களைப் பற்றிக்கொள்ளும். வைசூரி கண்டவர் உடம்பிலிருந்து உதிரும் பொருக்குகளிலிருந்தும் "அசடு"களிலிருந்தும் நோய்த் தொற்று பரவுகிறது. படுக்கை விரிப்புக்கள் வைரஸைச் சலவை நிலயத்துக்கு எடுத்துச் செல்கின்றன. சீக்காளியின் அறைக் காற்று மூலம் பரவக் கூடும். சிக்கு அறையில் இருந்துகொண்டு எழுதும் கடிதங்கள் மூலமாகவும் பரவலாம். இதை எதிர்த்துத் தடுக்கும்

ஆற்றல் எந்த வயதுக்கும் இல்லே. ஆணே, பெண்ணே எல்லாரும் உட்படத் தான் வேண்டும். நாகரிகக் குறைவான மக்களேச் சிறப்பாகப் பற்றிக்கொண்டுவிடுகிறது இந்த வைசூரி வைரஸ்.

விஷத்தன்மை உடம்புக்குள் எவ்வளவு தூரம் ஏறியுள்ளது என்பதைக்கொண்டு இந் நோயை அறிந்துகொள்ளுகிருர்கள். விளேயாட்டு அம்மையைக் காட்டிலும் வைசூரியில் விஷத்தன்மை மிக அதிகம். வைசூரி ஏற்படும் முன்னர் அமைதி குலேந்துபோகும்; சிடுசிடுப்பு காணப்படும். தலே வலிக்கும்; முதுகு வலி பிளக்கும்; வாந்தி வேறே ஒரு பக்கம். மனத் தளர்ச்சி மிகுந்திருக்கும். காய்ச்சல் 103. 104 டிகிரி (பா) அடிக்கும். நாடித் துடிப்பும் மூச்சின் ஓட்டமும் துரிதமாய் இருக்கும். முகத்திலும் உள்ளங்கையிலும் பாதத்திலும் அம்மை முத்துக்கள் விசேஷமாகத் தெரியும். ஒரே சமயத்தில் அம்மைக் கொப்புளங்கள் இங்கெல்லாம் தோன்றும். விளேயாட்டு அம்மையில் அப்படி அல்ல. கொப்புளங்கள் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகத் தோன்றும்; நடு உடலில் அதிகம் காணப்படும். இந் நோயை அதன் உக்கிரத்தைக்கொண்டு மூன்று வகைப்படுத்தலாம். சிலர் விஷயத்தில் அதன் வேகம் லேசாக இருக்கும்; இன்னும் சிலர் விஷயத்தில் படுகடுமையாக இருக்கும்; வேறு சிலர் விஷயத்தில் இப்படியும் இல்லாமல் அப்படியும் இல்லாமல் நடுத்தரமாய் இருக்கும். இந்த வேறுபாடு காரணமாகத் தான் இறப்பு விகிதம் பத்திலிருந்து அறுபது சதவிகிதம் வரை — 80 சதவிகிதம் வரை கூட — மாறுபடுகிறது.

சிகிச்சை: இதற்கென்று ஒரு தனி சிகிச்சை முறை இல்லே. நோயாளி கூடிய வரை சௌகரியமான நிலேயில் வைத்துப் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். அவரைக் கவனிக்கும் காரியத்தில் இரண்டொருவருக்கு மேல் அனுமதிக்கலாகாது. இத்தகையோர் பிரத்தியேகமான கவுன் அணிந்துகொள்ள வேண்டும். அறையை விட்டு வெளியே வரும் போது, இந்தக் கவுனேக் கழற்றி அந்த அறைக்குள்ளேயே மாட்டிவிட வேண்டும். அங்குள்ள சுகாதார அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவித்து, அவர்களால் கிடைக்கக் கூடிய சிறந்த மருத்துவ உதவியைப் பெற வேண்டும். போர்வையை உடம்பில் படாதவாறு போர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். வாய் கொப்புளிப்பதற்கென்று உள்ள நச்சுக்கொல்லி திரவங்களால் வாயைக் கொப்புளித்துச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அரைக்கால் காலன் வெதவெதப்பான வெந்நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைப் போட்டு வாயைக் கொப்புளிக்கலாம். இது நன்ருக வாயைச்

சுத்தம்பண்ணும். பெனுேபார்பிடல் போன்ற சமனகாரிகள் நோயாளியின் மனப்பரபரப்பை அடக்கி, அமைதி வழங்கும். வலியைக் குறைக்க சில சமயம் மார்பைன் கொடுப்பதும் உண்டு.

அம்மைக் கொப்புளங்கள் தோன்றும் போது, இரண்டாம்படி தொற்று ஏற்படாமல் இருக்க டெர்ராமைசினுே பெனிசிலினுே கொடுக்கலாம். கொப்புளத்தில் நச்சுத்தன்மை ஏறிவிட்டால், பெனிசிலின் களிம்பு தடவ வேண்டும். பாசிட்ராசின் களிம்பு தடவுவது இன்னும் சிறந்தது. கொப்புளத்துக்கு வேறு சிகிச்சை ஒன்றும் தேவை இல்லே.

அம்மைக் குத்திக்கொள்ளுதல்: மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை அம்மை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வைசூரி வராமல் தடுக்க இது ஒன்று தான் வழி.

1796-க்கு முன்னர் வைசூரிக்கு ஒரு சிகிச்சையும் கிடையாது. அதைத் தடுக்கும் முறையும் தெரியாது. 1796-இல் தான் எட்வர்டு ஜென்னர் என்னும் ஆங்கில மருத்துவர் வைசூரி வராமல் தடுக்க இம் முறையைக் கண்டுபிடித்தார்.

மானிடர்களுக்கு வைசூரி காணக் காரணமாக இருக்கும் நுண்ணுயிர்கள் தான் வைசூரி போன்ற வியாதியைப் பசுவிடம் பிறப்பிக்கின்றன. இந்த வியாதி கண்ட கன்றின் உடம்பிலிருந்து அம்மை குத்துவதற்கான நிணநீர் எடுக்கப்படுகிறது. இதை மனித உடம்பில் செலுத்தியதும், அம்மை குத்திய இடத்தில் கொப்புளம் ஏற்படும். லேசான காய்ச்சலும் ஏற்படுவதுண்டு. இப்படி அம்மை குத்திக்கொண்டுவிட்டால், சில காலத்துக்கு வைசூரி அணுகுவ தில்லே; நோய் தொற்று உள்ள இடத்திலும் நோயினின்றும் தப்பித்துக்கொள்ளலாம்.

இந்த ஊசி முறையை ஜென்னர் கண்டுபிடித்ததிலிருந்து எத்தனேயோ தேசங்களில் இம்முறை கையாளப்பட்டு வருகிறது. இதன் பயனுகச் சென்ற ஒரு நூற்றாண்டுக் காலத்தில் வைசூரி கண்டு மரிப்போரின் எண்ணிக்கை மிகவும் குறைந்துள்ளது. உதாரண மாக, 1874-இல் அம்மை குத்திக்கொள்வதைச் சட்டம் மூலம் கட்டாயமாக்கிவிட்டார்கள் ஜர்மன் தேசத்தில். இச் சட்டப்படி ஒரு வயது நிரம்புவதற்குள்ளாக எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் அம்மை வைத்துவிட வேண்டும்; பிறகு பன்னிரண்டாம் வயதில் இன்னெரு முறை அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டும். சட்டம் நடைமுறைக்கு வந்த காலத்திலிருந்து ஜர்மன் தேசத்தில் பெருவாரி நோயாக வைசூரி தலேகாட்டியதே இல்லே. இம்முறையைக் கையாளும்

பிறநாடுகளிலும் வெற்றி கிட்டியுள்ளது. இதனுல், இந் நோயின் பய பீதியில்லாமல் எத்தனையோ நாடுகள் இன்று சௌக்கியமாக இருக்கின்றன.

வைசூரி கண்ட கன்றின் உடம்பிலிருந்து எடுத்த நிணநீரைக் கொண்டு அம்மை குத்துவது ஒன்று தான் இக் கொடிய வியாதியைத் தடுக்க மார்க்கம். எனவே, குழந்தைக்கு ஒரு வயது முடியும் முன்னர் - குழந்தை கண்ணனுய் இருந்தாலும் சரி, கண்ணம் மாவாய் இருந்தாலும் சரி - அம்மை வைத்துவிட வேண்டும்; பிறகு மூன்று ஆண்டுக்குஒருமுறை மீண்டும் அம்மை வைத்துவிட வேண்டும். இக் காரியம் குழந்தையைப் பெற்றவர்களின் கடமையாகும்.

குஷ்டம்

நெடும் பண்டைக் காலமாக இருந்து வரும் இந்த வியாதி தலை முறை தலைமுறையாக மனிதனுக்குத் தொல்லை தந்து வருகிறது. ஒரு குடும்பத்து அங்கத்தினர்கள் வசிப்பது போன்று, சேர்ந்து நெடு நாள் வாழுவதால் இவ்வியாதி பரவுகிறது என்று கருதத் தோன்று கிறது. இதைப் பிறப்பிக்கும் கிருமி தோற்றத்தில் க்ஷயரோகக் கிருமி போன்றது. இதனை நோயாளியின் மூக்குச்சளியிலும் காதுப் புண்ணிலும் சரும வெடிப்புகளிலும் காணலாம்.

குஷ்டத்தில் இரண்டு விதம். ஒரு விதம் ஒன்றிலிருந்து பத்து செண்ட்டிமீட்டர் குறுக்களவு உள்ள திட்டுகளாகச் சருமத்தில் தெரியும். இவற்றின் நிறம் லேசான சிவப்பாகவோ, கருஞ் சிவப் பாகவோ, வெண்கலம் போலவோ இருக்கும். பிறகு சருமத்தில் சிறு சிறு முடிச்சுக்கள் வேரோடிக் காணும். முகம் சிங்க முகம் மாதிரி தோற்றம் அளிக்கும். மற்றொரு விதம் நரம்பைப் பற்றியது. வெளுத்த, அருவருப்பான திட்டுகள் சருமத்தில் காணும். பொது வாக இவைகள் கால் கைகளில் காணும். சிலசமயங்களில் கால் கை முழுவதிலுமே இத் திட்டுகளைக் காணலாம். பரிச உணர்ச்சி கெட்டு விடும். சருமத்தில் ஏதாவது ஊறு ஏற்பட்டால், அது வியாதிக் காரருக்குத் தெரியாமல் போய்விடும். விரைவில் புண்கள் உண்டாகி, ஆழமாக வேரோடிவிடலாம். ஆனல், வலியே இருக்காது. இதனுல், மயக்க மருந்து கொடுக்காமலேயே மரித்துப்போன திசுக்களை டாக்டர் வெட்டிவிடலாம். பாதங்களையும் கைவிரல்களையும் இவ் வியாதி பாதிக்கும். குஷ்டரோகியின் கையிலும் கைவிரல்களிலும் இந்தக் குஷ்டரோகச் சின்னத்தைக் காணலாம். குஷ்டரோகியின்

விரல்கள் குறைந்து குன்றிப்போவது சதை அழுகிப் போவது அல்ல; மாருக, அவன் சதாகாலமும் தனக்குத் தெரியாமலே விரல் பகுதி களைக் கிள்ளிவிடுவதே இதற்குக் காரணம். இவ்வியாதி கண்ட வர்கள் நெருப்புக் கங்கைக் கையில் எடுத்து மீண்டும் நெருப்பில் விட்டெரியலாம், எந்த விதமான எரிச்சலும் இல்லாமல். ஆனாலும், இதனால் விரல்களுக்கு தான் எத்தனை கெடுதல்!

சிகிச்சை: சல்போன் மருந்துகளில் ஏதாவது ஒன்றைப் பயன் படுத்தலாம். மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் இதை வாயினால் உட்கொள்ள வேண்டும். நோய்த் தொற்றை நிறுத்தி வைக்கத் தொடர்ந்து இச் சிகிச்சை பல ஆண்டுகளுக்கு நடக்க வேண்டும். ஸ்ட்ரெப்டோமைசினும் டிஹைட்ரோஸ்ட்ரெப்டோமைசினும் கூட இவ்வியாதிக்கு மருந்தாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. வேறு மருந்துகள் குறித்தும் ஆராய்ச்சிகள் நடந்துகொண்டிருக்கின்றன.

காலரா

(அறிகுறிகளுக்கும் சிகிச்சைக்கும் 25-ஆம் அத்தியாயம் பார்க்க)

காலரா கண்டவர்களை முதல் காரியமாக ஒதுக்கு ஆஸ்பத்திரி இருந்தால் அங்கே தூக்கிச்சென்றுவிட வேண்டும். அப்படி ஆஸ்பத்திரி ஒன்றும் இல்லையென்றால், நோயாளியை ஒரு படுக்கை, ஒரு மேஜை, ஒரு நாற்காலி உள்ள அறையில் இருக்கச் செய்ய வேண்டும். அறையின் ஜன்னல்கள் திறந்திருக்க வேண்டும்; அத் தோடு இயலுமானல் ஈக்கள் உட்புகாத வண்ணம் ஜன்னல்களையும் நிலைவாசல்களையும் கொசுவலைகொண்டு மூடலாம்.

காலரா கண்டவருடைய மலத்தில் உள்ள நச்சுத் தன்மையைக் கவனமாக விலக்காவிட்டால், அவர் ஒருவராலேயே ஒரு முழு கிராம மோ, பட்டணமோ நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாகலாம். ஆகை யால், அவர் மலத்தை டெட்டால், பெனல் போன்ற கடுமையான ஆண்டிசெப்டிக் வைத்துள்ள பாத்திரத்தில் போட்டு, ஒரு மணி நேரம் அப்படியே வைத்திருந்து பின்னர் அப்புறப்படுத்த வேண்டும். குளம் குட்டையிலோ, ஆறு நீரோடைகளிலோ, கிணற்றுக்கு அருகாமையிலோ போட்டுவிடக் கூடாது. மாருக, மண்ணில் குழி தோண்டிப் புதைத்துவிட வேண்டும்.

கடுமையான டெட்டால் கரைசல் கிடைக்காவிட்டால், கிணறு, நீரோடை இவற்றுக்கு நூறு அடிக்குக் குறையாத தூரத்தில் சின்ன குழி ஒன்றை வெட்டி அதில் மலத்தைப் போட்டு அதன் பேரில் சுண்ணும்பையோ சாம்பலையோ தாராளமாகப் போட்டு

மூட வேண்டும். இம்முறையை மழை இல்லாத காலத்தில் தான் அனுஷ்டிக்கலாம். மழை, பனிக் காலங்களில் தொற்று நீக்கிகள் கிடைக்காவிட்டால், தகர டப்பாவில் மலத்தைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துப் பின்னர் தூர எறிந்துவிட வேண்டும்.

காலரா கண்டவரின் மலத்தில் உள்ள நோய்த் தொற்று வெகு வெகு அதிகம்; கடுகளவு மலம் தப்பித் தவறி உண்ணும் உணவிலோ உட்கொள்ளும் நீரிலோ கலந்துபோய், அவற்றை ஒருவர் உட்கொண்டுவிட்டால், அவருக்குக் காலரா காணுவது நிச்சயம்.

காலரா நோயாளி பருகவும் உண்ணவும் உபயோகிக்கும் பாத்திரத்தை வெந்நீரில் போட்டுச் சுத்தம் செய்யாமல் அவர் அறையைவிட்டு வெளியே எடுத்துச் செல்லலாகாது. அவர் தம் கரத்தால், உதட்டால் தொடும் எதிலேயும் நோய்த் தொற்று இருக்கும்; (அந்தக் கரத்திலும் உதட்டிலும் காலராக் கிருமிகள் இருக்கின்றனவே.) எனவே மற்றவர்கள் அதனைப் புழங்கலாகாது. காலரா நோயாளியைக் கவனிக்கும் நர்ஸ் நச்சுக்கொல்லி கரைசலால் அடிக்கடி தன் கைகளைக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். கைவிரல்களை வாயில் வைக்கக் கூடாது. சீக்காளி அறையில் இருந்துகொண்டு எதையும் உண்ணலாகாது. உண்ணும் முன் கைகளை சோப்புப் போட்டுக் கழுவி, பின்னர் செடாவ்லான் அல்லது வேறு நச்சுக் கொல்லி கரைசலில் சற்று நேரம் அமிழ்த்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

வியாதி குணமானவுடன், நோயாளி இருந்த அறையையும் அங்குள்ள மேஜை, நாற்காலி போன்ற பொருள்களையும் 22-ஆம் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ள முறைப்படி நோய்த் தொற்றை நீக்கிச் சுத்தம் பண்ண வேண்டும்.

காலராவைத் தடுக்கும் முறை

காலராக் கிருமிகள் வாய் மூலம் தான் உடம்புக்குள் நுழைகின்றன. எனவே, இந் நோயைத் தடுக்க, சாப்பிடும் உணவு சூடாகவும் பருகும் நீர் கொதிக்க வைத்த நீராகவும் இருக்க வேண்டும். உண்ணும் பண்டங்களை ஈ மொய்க்கவிடலாகாது.

கைவிரல்களை வாய்க்குள் வைக்கக் கூடாது.

பழங்களையும் காய்கறிகளையும் அப்படியே உண்ணுவது பலர் விஷயத்தில் இந் நோய்க்குக் காரணமாகியுள்ளது. சோப்புப் போட்டு கழுவிவிட்டு உட்கொண்டால், இந்த ஆபத்து ஏற்படாது.

வயிற்றுப்போக்கு, டைபாயிடு, தொண்டை அடைப்பான் இவற்றுக்கான எச்சரிக்கைகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

காலராவைத் தடுக்கப் பத்து விதிகள்

1. ஆறு மாதத்துக்கு ஒரு முறை ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

2. பருகவும் பல்லை வாயை சுத்தம் செய்யவும் பயன் படுத்தும் நீரைக் கொதிக்க வைக்கவும்; அல்லது வடிகட்டவும் அல்லது குளோரின் கலந்து சுத்தம் பண்ணவும்.

3. சூடான, ஆவி பறக்கும் உணவைத் தவிர மற்றவற்றை உண்ணலாகாது.

4. முலாம் பழம். வெள்ளரிப் பழம், இதர பழங்கள் இவற்றைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்யாமல் சாப்பிடக் கூடாது.

5. தெருவில் விற்கும் பண்டங்கள் ஆபத்தானவை. அவற்றை உண்ணுவதானால், கொதிக்க வைத்தோ, சமைத்தோ, கழுவியோ தோலை நீக்கியோ உட்கொள்ள வேண்டும்.

6. சிக்கறையிலிருந்து எடுத்து வந்த பின்னர் கொதிக்கும் நீரில் போட்டுக் கழுவினால் ஒழிய, காலரா வியாதிக்காரர் உபயோகித்த துவாலை, கைகுட்டை, படுக்கைத் துணிகள், உண்கலங்கள், இதர பாத்திரங்கள், கரண்டிகள் போன்றவற்றைக் கையினால் தொடலாகாது.

7. ஈ, கரப்பான், எறும்பு - இவைகள் காலராக் கிருமிகளைப் பரப்புகின்றன. இவைகள் அணுகாமல் உணவை மூடியே வைத்திருக்க வேண்டும். சிறப்பாக ஈ வந்து மொய்க்காமல் பார்த்துக்கொள்வது மிக அவசியம்.

8. உணவை பான வகைகளைத் தொடும் முன் கையைச் சோப்புப் போட்டுக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.

9. முடிந்த மட்டும் காலரா பரவியுள்ள இடத்திலும் குடும்பத்திலும் நெருங்கிப் பழகாமல் இருக்க வேண்டும்.

10. பயணம் மேற்கொள்ளும் போது, தண்ணீர் குடிக்க ஒரு கோப்பை, உண்கலம், துவாலை முதலியவற்றை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். ஹோட்டலிலோ ரயில் வண்டியிலோ கிடைக்கும் கோப்பை, தட்டு போன்றவற்றை உபயோகிப்பதில் ஆபத்து உள்ளது.

அத்தியாயம் 25

சீரண மண்டல வியாதிகள்

உஷ்ணமான தேசங்களில் வயிற்றுக் கோளாறு சர்வசாதர்ரணமாகக் காணும் சங்கடங்களில் ஒன்று. இது சில சமயம் உண்ணும் உணவால் ஏற்படும். ஆனால் பெரும்பாலும் நோய்த் தொற்று காரணமாக இத்தொல்லை உண்டாகிறது. சீரண மண்டல வியாதிகள், நீடித்து, நாள்பட்ட வியாதிகளாக நிலைத்துவிடும். எனவே, கோளாறு என்று தெரிந்ததும் உடனே கவனிக்க வேண்டும்.

அஜீரணம்

''டிஸ்பெப்சியா'' என்னும் ஆங்கிலச் சொல்லால் முன்னர் குறிப்பிட்ட வயிற்றுக்கோளாறுகளை யெல்லாம் இப்பொழுது அஜீரணம் என்று பொருள்படும் ''இன்டைஜெஸ்ஷன்'' என்கிற சொல்லால் குறிப்பிடுகிறார்கள். டிஸ்பெப்சியா என்பது வயிற்றில் ஏற்படும் பல விதக் கோளாறுகளுக்கு ஒரு பெயராக இருந்தது. வயிற்றுப் புண், வயிற்றில் புற்று, குடல் அழற்சி போன்றவற்றுக்கு ஒரு பொது பெயராய் இச் சொல் வழங்கி வந்தது. வயிற்றுப் புண்ணைப் பற்றியும் புற்று நோயைப் பற்றியும் பின்னால் விவரிக்கலாம். இப்பொழுது இரைப்பை அழற்சியைப் பற்றி மட்டும் கவனிப்போம்.

வயிற்றில் கோளாறு கண்டால், அத்துடன் இன்புளுயன்சா, விளையாட்டம்மை, வறட்சி போன்ற வேறு ஏதாவது தொல்லையும் காண்பது உண்டு. ஆனால் கேந்திர நரம்புமண்டலம் கிளர்ச்சி கொள்வதால் தான் கஷ்டம் விளைகிறது; இரைப்பைக் கோளாறினால் அல்ல இக் கஷ்டம். இது மருத்துவர்களுக்கெல்லாம் சாதாரணமாகத் தெரிந்த உண்மை; சொல்லித் தான் வைப்போமே என்று இதை இங்கே குறிப்பிட்டுள்ளோம்.

உடல் உறுப்பைக் குறிக்கும் ஆங்கிலச் சொல்லுடன் ''இட்டிஸ்'' என்னும் விகுதியிருந்தால், அதற்கு அர்த்தம் இந்த அவயவத்தில் அழற்சி கண்டுள்ளது என்பதாகும். உதாரணமாக, ''அபெண் டிசிடிஸ்'' என்ருல் குடல்வால் அழற்சி; ''கோலிடிஸ்'' என்ருல் பெருங்குடல் அழற்சி; ''என்செபாலிடிஸ்'' என்ருல் மூளையழற்சி. ''காஸ்ட்ரிடிஸ்'' என்ருல் இரைப்பை அழற்சி. இரைப்பைக்காட்டிக் கருவி கண்டுபிடிப்பதன் முன்னர் இரைப்பை அழற்சியை ஒரு தனி நோயாகக் கருதாமல், மற்ற நோயோடு காணும் உடன் நோயாகத் தான் எண்ணி வந்தார்கள். ஆனுல் இப்பொழுது இந்தக் கருவியைக் கொண்டு இரைப்பையையும் அதன் சுவர்களின் நிலைமையையும் டாக்டர்களால் பார்க்க முடிகிறது; இரைப்பையின் உள்ளுறை விங்கிக்கொண்டு, அங்கங்கு இரத்தம் கசிவதை அவர்கள் காணு கிருர்கள்; உயிரணுக்கள் செத்துப்போய், திட்டுத் திட்டாகப் படர்ந்திருப்பதையும் பார்க்கிருர்கள். சில சமயம், மத்தியில் பரு மாதிரி புடைப்புள்ள சிவப்புத் திட்டுக்களையும் பார்க்கிருர்கள். இத் திட்டுக்கள் குறுக்களவில் கால் முதல் அரை அங்குலம் வரை இருக்கும் பெரிய திட்டுக்கள் தான்!

இரைப்பை அழற்சி எவ்வாறு உண்டாகிறது? எல்லாரும் அவசியம் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயம் இது. இரைப்பை அழற்சி உண்டாவதற்கு ஐந்து காரணங்கள்:

1. தவருன உணவு: காரமான வாசனைத் திரவியங்கள் எரிச் சலுக்குப் பெயர்போனவை. உதாரணமாக, கடுகை அரைத்து உடம்பில் தடவினுல் நமைச்சலும் எரிச்சலும் வேதனையும் உண் டாகும். முதல் 15 நிமிடத்துக்குச் சருமம் தாங்கிக்கொள்ளும். பிறகு இரத்தக்குழாய்கள் விரிந்துபோகும். மிளகும் எரிச்சல் தரக் கூடியது. மிளகாய் வாயிலிருந்து வயிறு வரை எல்லா இடத்திலும் எரியும். இவற்ருல் சருமத்துக்கு என்ன தீங்கு நேருமோ, அதே தீங்கு தான் இரைப்பைக்கும் விளைகிறது. இரைப்பைகாட்டி கருவி இரைப்பையின் உள்ளுறையில் இரத்தக் கசிவையும் சிதை வுண்ட உயிரணுக்களையும் சிவப்பேறிய பகுதிகளையும் காட்டுகிறது என்ருல், அதில் வியப்பதற்கு ஒன்றும் இல்லை. இலவங்கப்பட்டை, கிராம்பு, இஞ்சி, ஜாதிக்காய் போன்ற காரக் குறைவான வாசனைத் திரவியங்களை மட்டாக உபயோகித்தால், கெடுதல் ஒன்றும் வராது. ஆனுல், உணவின் ருசியை மாற்றும் அளவுக்கு உபயோ கித்தால், அது அளவு மீறிய காரியம் தான். உணவின் ருசியைக் காட்டிலும் இந்த வாசனைப் பண்டங்களின் ருசியை அதிகமாக

விரும்பும் நிலைமையும் வந்துவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வாசனைத் திரவியங்களைப் போல் காப்பியும் தேநீரும் தீங்கு செய்யக் கூடியவை. எனவே இவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும். அத்தோடு, இவற்றில் காபின் விஷச்சத்து வேறே இருக்கிறது. இவ் விஷம் கிளர்ச்சி ஊட்டி, இதயத்தில் எரிச்சலை விளைவிக் கிறது.

கரடு முரடான உணவுப் பண்டங்கள் இரைப்பையை உறுத்தும். இவற்றை நன்ருக மென்று உட்கொள்ள வேண்டும். எல்லாப் பண்டங்களையுமே நன்ருக மென்று சாப்பிடுவது தான் உசிதம்.

2. அல்கோஹால்: இதுவும் ஒரு எரி பொருள் தான். நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதிப்பதோடு, இரத்தப்பெருக்கை இரைப் பைக்குள் உண்டாக்குகிறது. இதனுல், இரைப்பை சிவந்து போவதும் உண்டு.

3. சூடான பானங்கள்: காப்பி, தேநீரைச் சூடாகச் சாப்பிடச் சிலர் விரும்புகிருர்கள். ஆவி பறக்க அவற்றைப் பருகுவார்கள். சூடான பண்டமோ. பானமோ உட்கொள்ளப்படும் போது, வாயில் தங்காது "டகார்" என்று விழுங்கப்படுகிறது. தொண்டையை விட்டு இறங்கியதும் சூடு இல்லாதது போல் இருக்கும். ஆனுல் உண்மை என்ன? இரைப்பையும் இரைப்பைக்குழாயும் உஷ்ணத்தை உணரமாட்டா. ஆனுலும், வாயில் சூடான பொருள் இருப்பதால் ஏற்படும் கெடுதல் இரைப்பையில் உள்ள கோழைப்படலத்துக்கு ஏற்படாமல் போவதில்லை. ஆகையால், வாய் பொறுக்காத சூடுள்ள பொருளை உட்கொள்ளுதல் கூடாது.

4. இயல்பு மீறிய விரிவு: சிலருக்கு வயிறு முழுவதும் நிறைந்தால் தான் பசி அடங்கும். இப்படிச் சாப்பிடுவதால் இரைப்பையின் அலையியக்கம் பாதிக்கப்பட்டுவிடுகிறது. இரைப்பை அழற்சிக்கு இதுவும் ஒரு காரணம்.

5. இரசாய எரி பொருள்கள்: சில பேர்கள் சதாகாலமும் ஆஸ்பிரின் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருப்பார்கள். இதுவும் இரைப்பை அழற்சியை உண்டாக்கும் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அமோனியம் குளோரைடு, குவினைன், டிஜிடாலிஸ் — இவைகளும் ஆஸ்பிரின் மாதிரி கெடுதல் தான். எனவே, மருத்துவர்கள் ஆலோசனையின் பேரில் தான் இவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும்.

வயிற்றுப் புண்

இரைப்பையிலோ, இரைப்பையோடு இணைந்திருக்கும் சிறு குடலின் முதல் பகுதியிலோ காணும் புண்ணுக்கு வயிற்றுப் புண் என்கிறோம். நரம்புத்தளர்ச்சி, தவறான உணவு, நோய்க்கு உள்ளாகும் தனித் தன்மை – இவைகளால் இந்தக்கோளாறு உண்டா கிறது. சிலருக்கு வாழ்க்கை நிறைய கவலை; அதனால் அவர்கள் நரம்பு முறுக்கேறிக் கிடக்கும். இந்தக் கவலையும் நரம்பு முறுக்கும் இரைப்பையைப் பாதிக்கின்றன. அதன் தசைகள் விறைப்பாகி ஜீரண நீர்கள் ஒழுங்காக ஊறுவதில்லை. இதனால் ஜீரணம் கெடு கிறது. வயிறும் சிறுகுடலும் சேரும் இடத்தில் வலி காணுகிறது. நாளாவட்டத்தில் புண் உண்டாகிறது. இப் புண் சில சமயம் இரைப்பைக்குள்ளேயே காணும்; சிறுகுடலின் முதற் பகுதியில் காண்பது அதிகம். குறுக்களவில் கால் அங்குலத்திலிருந்து ஓர் அங்குலத்துக்குச் சற்று மேலும் கூட இருக்கும் இந்த வயிற்றுப் புண்.

அறிகுறிகள்: வயிற்றுப் புண் கண்டு, வலி இல்லாமலே இருக் கலாம். ஆனாலும், பொதுவாக மார்பெலும்புக்குக் கீழே வயிற்றுக் குழியில் வலியோ, எரிச்சலோ தெரியும். எதையாவது சாப் பிட்டால், இந்த வலி, எரிச்சல் அடங்கிவிடும்; ஆனால், ஒரு மணி நேரத்தில் திரும்பவும் வந்துவிடும். சில நாட்களில் வலியும் எரிச் சலும் மிகுதிப்படும; பிறகு சில வாரங்களுக்கு ஒன்றும் இருக்காது. அதன் பிறகு மீண்டும் வந்துவிடும். அப்புறம் பழையபடி தான்.

சிகிச்சை: பல ஆண்டுகளாக ஸிப்பி பவுடர்களை உபயோகித்து வருகிறார்கள். இவை நல்ல பலன் தருகின்றன. எனினும் உடம்பின் அமில – காரச் சமநிலையை இவைகள் பாதிப்பதாகச் சமீப காலத்தில் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஆகையால், இரைப்பையில் உண்டாகும் அமிலங்களின் வேகத்தைப் போக்க ஏதாவது கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்று முயன்றார்கள். அலுமினியம் ஹைட்ராக்ஸைடும் அலுமினியம் ட்ரைசிலிகேட்டும் இக் காரியத்துக்கு உகந்தனவாய் அமைந்தன. அதிகமாகப் போய்விடுமோ என்கிற அச்சமின்றி இவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றுப் புண் உள்ளவர்கள் வெளிப் பார்வைக்குக் கடுகடுப்பாக இருக்கமாட்டார்கள். ஆனால் உள்ளே இருக்கும் நிலைமை அது தான். நான்கு மணிக்கு ஒரு முறை அரை தேக்கரண்டி பெல்லடானா டிங்க்சர் உட்கொண்டால், தசை இறுக்கம் குறையும். ஆனால், இந்த மருந்தில் ஒரு சங்கடம். இது வாயில் வறட்சியை உண்டாக்கி,

அந்த அளவுக்குப் பயன் குன்றிப் போகிறது. தொந்தரவு அதிகமாக இருக்கும் காலத்தில் தினம் இரண்டு மூன்று வேளை மில்டௌன், லார்காக்டில் போன்ற சாந்தகாரிகளை உட்கொண்டால், நரம்பு முறுக்கு குறையும்.

சாப்பாடு மென்மையாய் இருக்க வேண்டும். வெறும் பால் மட்டும் ஒரு மாதத்துக்குச் சாப்பிடலாம். முட்டை, வாழைப் பழம், வற்றிய பழம் காய்கறிகள் இவற்றையும் சேர்த்துக்கொள் ளலாம். ஆல்கோஹால், தேநீர், காப்பி, புகையிலை, வாசனைத் திரவியங்கள் — இவைகளின் உபயோகத்தை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

வயிற்றுப் புண்ணைச் சொஸ்தப்படுத்தும் விஷயத்தில் மிகுந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது மனநிலை தான். மனசு அமைதியாக, சாந்தமாக இருந்தால், புண் ஆறத் தொடங்கும். மனசில் கிளர்ச் சியும் வேகமும் அலைமோதினல், புண் இன்னும் அதிகமாகிவிடும். ஆகையால், மனநிம்மதியைக் குலைக்கும் ஆசாமிகளையும் சூழ்நிலை யையும் நோயாளி மிக்க கவனத்துடன் தவிர்க்க வேண்டும. இது முடியாவிட்டால், என்ன நடப்பினும் மனநிம்மதி குலையாத வண்ணம் மனப்போக்கை ஒழுங்கு படுத்திக்கொள்ள அறிந்திருக்க வேண்டும்.

சிக்கல்கள்: மூன்று சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். இவற்றில் இரண்டு எந்த விதமான முன்னெச்சரிக்கையுமின்றி வருகின்றன.

1. இரைப்பையின் வெளி வாயிலுக்கு அருகில் புண் உண்டாகி, கொஞ்ச காலத்தில் வடுத் திசுக்கள் ஏற்பட்டு நெருக்கமாகி, அதனல் உணவு வெளியே செல்லும் அந்த வாசல் குறுகிப் போகலாம். இது ஏற்பட்டால், திட பதார்த்த உணவை உட்கொண்டதும் வாந்தி வரும். திரவ பதார்த்தங்கள் தான் உள்ளே செல்ல முடியும். இரைப்பையிலிருந்து சிறுகுடலுக்கு உணவு செல்ல் ஒரு புது வாசல் திறந்துவிட வேண்டும்.

2. நோயாளி திடீரென்று வாந்தி எடுப்பார். அதில் காப்பிப் பொடி மாதிரி பதார்த்தங்கள் இருக்கும். இரத்தமும் கலந்து விழும். அதனல், புண் இரத்தக்குழாயைப் பற்றிக்கொள்ள, அந்த இரத்தக்குழாய் கணிசமான அளவு இரத்தத்தை இரைப்பைக்குள் கொட்டுகிறது என்பது தெரிய வருகிறது. இந் நிலையில், நோயாளியை உடனே ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்துவிட வேண்டும். வீட்டில் சொஸ்தமாகப் படுக்க வைத்திருப்பதைத் தவிர ஒன்றும் செய்ய முடியாதே! இரத்த ஒழுக்கை நிறுத்த ஆஸ்பத்திரியில் ஊசி போடுவார்கள். அவ்வப்பொழுது குருதி மட்டம் சரியாக

இருக்கிறதா என்று பார்த்து, இல்லையென்றால் அதற்கு ஆவன செய்வார்கள். இரத்தம் ஊட்டுதல் அவசியமாகலாம்; கருவி மருத்துவமும் தேவைப்படலாம்.

3. முன்னர் ஒரு போதும் இல்லாத ஒரு வலி வயிற்றில் திடீரென்று ஏற்படும். வயிற்றுச் சுவர்கள் விறைப்பாகும். புண் இரைப்பையை அரித்துவிடவும், இரைப்பையில் உள்ளவை வயிற்றுக் குழியில் வந்து விழுவதால் ஏற்படும் விளைவு இது. இப்படி வந்து விழும் பாய்மம் அமிலத் தன்மை பெற்றுள்ளதால், கடுமையான வலி உண்டாகிறது. இந்நிலை மிக மோசமான நிலை. உடனே கருவி சிகிச்சை செய்தாக வேண்டும். ஏனெனில், அப்படியே சில மணி நேரத்துக்கு விட்டுவிட்டால், நோயாளி குணமாவது துர்லபம்.

இரைப்பையில் புற்றுப் புண்

இரைப்பையில் சுண்டிருப்பது சாதாரண புண்ணா, புற்றுப் புண்ணா என்று அறிகுறிகளைக் கண்டு சுலபமாக அறிந்துகொள்ள முடியாது. நாற்பது வயதுக்கு மேல் வயிற்றில் கோளாறு ஏற்பட்டால், எக்ஸ் கதிர் படம் எடுத்தும் பிறமுறைகளாலும் உடம்பை நன்றாகச் சோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். வயிற்றில் – அதிலும் சிறப்பாக அதன் மேல் பக்கத்தில் – லேசான சங்கடமும் பசியின்மையும் ஏற்பட்டால், உடனே கவனமாக மருத்துவ சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். சில சமயம் வயிறு ''டம்''மென்று இருக்கும்; அல்லது, விட்டுவிட்டு எரிச்சல் காணும். இரத்தமாக வாந்தி எடுப்பதற்கு முன், வேறு சில அறிகுறிகளும் தெரியும். பொதுவாக, தேக எடை, குறைந்து போகும். ஆனால் இந்த எடைக் குறைவு முதலில் தெரியாது. பின்னால் தெரியும் ஓர் அறிகுறி இது.

முன்னரே கவனித்தால் ஒழிய, காரியம் கைகடந்துவிடும் என்பதை வலியுறுத்தத் தான் வேண்டும். உடம்பைக் காட்டிச் சோதனை செய்துகொள்வது பயந்தாங் கொள்ளித்தனம் என்றோ, சரியான டாக்டர் எங்கே இருக்கிறார் என்றோ எண்ணிச் சும்மா இராமல் உடனே உடம்பைச் சோதித்துக்கொண்டுவிட வேண்டும்.

வாய்ப் புண்

இரத்தச்சோகை, நீரிழிவு, செங்காய்ச்சல், சின்னம்மை, தொண்டை அடைப்பான், ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வைட்டமின் குறைவு – இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று காரணமாக

வாய்ப் புண் உண்டாகிறது. வைட்டமின் குறைவு தான் சர்வ சாதாரண காரணம். நெடு நாட்களாக வாய்ப் புண் இருந்தால், மல்டி-வைட்டமின் அதிகம் உட்கொள்வது நலம். அதனால் வாய்ப் புண் குணமாகி வந்தால், வைட்டமின் குறைவு தான் காரணம் என்பது தெளிவாகிவிடும்.

நோய்த் தொற்றுகளும் வாய்ப் புண்ணுக்கு வெகு சாதாரண காரணமாய் அமைந்துவிடும். சொல்லப் போனால், மேலே கூறிய காரணங்களைவிட இக் காரணம் தான் மிக்க சாதாரணம். உதாரணமாக, வின்செண்ட் அஞ்சைனு என்னும் தொண்டை அழற்சி வாய்ப் புண்ணைப் பிறப்பிக்கும் ஒரு கடுமையான நோய்த் தொற்று. அத்தோடு காய்ச்சலும் அடிக்கும். இந் நோய்த் தொற்று ஸ்பைரோக்கீட்டா என்னும் வகையைச் சேர்ந்த கிருமியால் உண்டாவது. பாம்பு போன்று நீட்டமாக, நான்கு, ஐந்து வளைவோடு இருக்கும் இந்தக் கிருமி. இதனால் விளையும் வாய்ப் புண்ணை பெனிசிலின் கொண்டு எளிதில் குணமாக்கிவிடலாம்.

வாய்ப் புண்ணைப் பிறப்பிக்கும் இன்னொரு நோய்த் தொற்று ''மனலியா'' என்பது. மனலியா ஒரு பூஞ்சண வளர்ச்சி; கைக் குழந்தைகளிடம் இதனைக் காணலாம். வாயில் வெள்ளைத் திட்டுக்கள் இங்குமங்கும் காணப்படும். 1 சதவிகித ஜென்ஷன் வயோலெட் தண்ணீர்க் கரைசலைத் திட்டுகளில் தடவுவது தான் இதற்குச் சிகிச்சை.

சில சமயம் நாக்கு கறுத்து, மயிரிழைகள் ஓடுவது மாதிரி தெரியும்; இல்லை, சிவந்து தடித்துக் காணப்படும். இது பெல்லாகிராவுக்கு அறிகுறி. இந்தக் கோளாறு நிக்கோட்டினிக் அமிலக் குறைவால் வருவது. பெனிசிலின் மாத்திரைகள் சில சமயம் நாக்கில் கருமையாக உண்டாக்கிவிடுவதுண்டு. வாயின் கோணங்களில் ரைபோபிளேவின் குறைவினால் வெடிப்புக்கள் காணும்.

வாயைச் சரிவரக் கவனிக்காததால், வாய்ப் புண் வருவதும் உண்டு. இதுவும் சாதாரண காரணம் தான். வாயைக் கூடிய மட்டும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்; இதற்கு சாப்பிட்ட பிற்பாடு ஒவ்வொரு தடவையும் புருஷ் கொண்டு பல்லைச் சுத்தம் பண்ணும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பல் இடுக்கில் உணவுப் பொருள்கள் அதிக நேரம் தங்கவிடலாகாது. விட்டால், பாக்டீரியா இந்த நேரத்தைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு, அழிவு வேலையில் இறங்கிவிடும். சாதாரண பல் புருஷ் ஒன்றும் அதிக

விலே இல்லே; யாரும் வாங்கி உபயோகிக்கலாம். பல்லேப் புருஷால் மேலும் கீழுமாகத் தேய்க்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் புருஷ் நார்கள் பற்களுக்கிடையே புகுந்து நன்ருகச் சுத்தம் பண்ண இயலும்.

வாய்க்குள் என்ன பொருள் போகிறது என்பதில் கவனம் இருக்கட்டும். கைவிரல்கள், நாணயங்கள், பென்சில், புல்லின் இதழ், உரிக்காத கழுவாத பழம், சமைக்காத இலேக்கரி சாலடு, — இவை மாதிரி இன்னும் எத்தனே எத்தனேயோ பொருள்கள் வாய்க்குள்ளே நுழைந்துவிடுகின்றன. இவற்ருேடு நோய்த் தொற்றுக்கள் புகுந்து விடுகின்றன; புகுந்து வாயின் கதகதப்பில், ஈரத்தில் நன்ருக வளர்கின்றன. பொது இடங்களில் குடிப்பதற்காக வைத்துள்ள பாத்திரங்களால் எதையும் குடிக்காமலும் இருத்தல் அவசியம். அப் பாத்திரங்களேக் கிருமி நீக்கிச் சுத்தம் செய்துள்ளார்கள் என்று நிச்சயம் இருந்தால் சாப்பிடலாம். பலர் கையாளும் கோப்பை கிண்ணங்களால் குடிக்கவே கூடாது.

வெற்றிலே போடும் பழக்கம் குறித்தும் இங்கு குறிப்பிட வேண்டும். பொதுவாக இதனுல் உண்டாகும் கெடுதல் ஒரு புறம் இருக்க (இது பற்றிப் பிறிதோர் இடத்தில் விவரித்துள்ளோம்) இதனுல் வாய்க்கு ஏற்படும் தீங்கைக் கருதிப் பார்க்க வேண்டும். சுண்ணும்பு . . . கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பல் முழுவதையும் கரைத்துவிடுகிறது. ஈறு மட்டும் மிஞ்சும். பல்லில் கூர்மையான ஓரங்கள் உண்டாகி, நாக்கை உறுத்தும். இதனுல் புற்று நோய் கூட உண்டாகலாம். நாக்கில் இந்த உறுத்தல் தொடர்ந்து ஏற்பட்டால், புற்று நோய் வரத் தான் செய்யும். வெற்றிலேயோடு உட்செல்லும் புகையிலேத்தாருக்கும் — பொதுவாக வெற்றிலே போடுபவர்கள் புகையிலேயும் போடுவார்கள் — புற்று நோய் உண்டாக்கும் தன்மை உண்டு. வெற்றிலே போடுபவர்களில் பல பேருக்குப் புற்று நோய் காண்பதற்கு வாயில் புகையிலே கலந்த வெற்றிலேயை அடக்கி வைத்திருப்பது தான் காரணமாக இருக்கக் கூடும்.

விக்கல்

விக்கலுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட சிகிச்சை கிடையாது. பல சிகிச்சைகள் பழக்கத்தில் உள்ளன. இது ஒன்றே அவற்றில் ஒரு சிகிச்சையும் நல்ல சிகிச்சை அல்ல என்று காட்டுகிறது. இருப்பினும், இது வந்து களேப்பு மேலிடுவதற்கு முன்னர் இதை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

விக்கல் தொல்லையினின்றும் விடுபடக் கீழ்க்கண்ட காரியங்களைச் செய்யலாம்:

1. நன்ருக மூச்சை வாங்கி, முடிந்த மட்டும் உள்ளே அடக்கி வைக்கவும்.

2. பெரிய தம்ளர் நிறையக் குளிர்ந்த தண்ணீரைப் பருகவும்.

3. காகிதப் பையில் மூச்சை வெளியிடவும்.

4. கவனத்தோடு கண்விழிகளை அழுதிக் கொடுக்கவும்.

5. அலுமினியம் ஹைட்ராக்ஸைடு அல்லது அலுமினியம் ட்ரைசிலிகேட் மாத்திரைகள் சாப்பிடவும்.

6. நூப்பர்கேய்ன் அல்லது மரத்துப்போகச் செய்யும் வேறு பொருள் கொண்ட தொண்டை வில்லைகளை மென்ருே விழுங்கியோ சாப்பிடவும்.

7. 100 மில்லிகிராம் லார்காக்டில் உட்கொள்ளவும்.

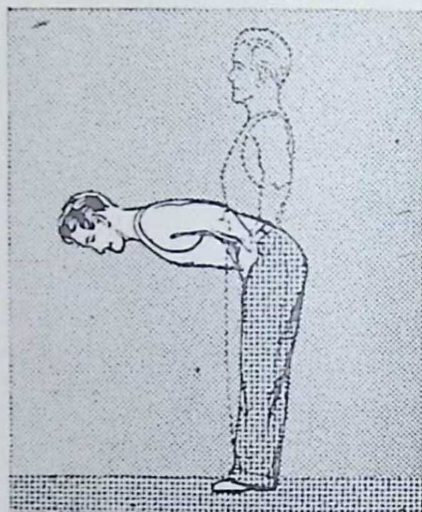
8. கடுமையான கேசாக இருந்தால் டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டும். அவர் ஒன்று இரைப்பையைக் கழுவிச் சுத்தம் பண்ணுவார்; அல்லது நான்கு மணிக்கு ஒரு முறை சிறிதளவு அட்ரோப்பீன் மருந்து (0.4 மில்லிகிராம்) கொடுப்பார்.

மலச்சிக்கல்

வளரும் நாகரிகத்தோடு ஒத்து வளரும் பிரச்சினை இந்த மலச்சிக்கல். மலத்தை ஒழுங்காகக் கழிக்கும் காரியத்தில் உதவுபடியாக உள்ளனவற்றை யெல்லாம் நவீன வாழ்க்கை முறையினின்றும் படிப்படியாக விலக்கிக்கொண்டு வருகிருேம். தீங்கிழைக்கும் பழக்கங்களுக்கு உள்ளாகாமல் அவ்வப்பொழுது நம்மையே நாம் கண்காணித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

நடக்க முடிகிற போதெல்லாம் கூட ஏதாவது வாகனத்தில் ஏறிப் போகத் தான் நமக்குத் தோன்றுகிறது. இதனுல் உடம்புக்குப் பயிற்சி இல்லாமல் போய்விடுகிறது. இவ்விஷயத்தில் ஊழியர்கள் பாக்கியசாலிகள். முதலாளிகளுக்குச் சேர வேண்டிய நன்மை யெல்லாம் இவர்களுக்குக் கிடைக்கின்றன. உதாரணமாக, கடை முதலாளி பெட்டியடியில் அமர்ந்து, காசை வாங்கிப் போட்டுக் கொண்டிருக்க, சிப்பந்தியோ ஓடி ஆடி வேலை செய்வார்; சாமான்களை எடுக்க மேலே ஏறுவார். வேண்டாத பக்குவம் எல்லாம் பண்ணி உண்பதனுலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. நல்ல உணவில் உள்ள சத்தான குணங்களை விலை கொடுத்து விலக்கி உண்ணும் அறிவினர்கள் இவர்கள். என்ன செய்வது?





மலச்சிக்கலுக்குப் பயிற்சி

குறித்த காலத்தில் தினந்தோறும் ஒழுங்காகத் தேசப்பயிற்சி செய்ய முடியாதவாறு நம் நித்திய வேலை அமைந்திருந்தால், அரை மணி, முக்கால் மணி நேரம் தினமும் வேகமாக நடந்து, வேண்டிய தேகப்பயிற்சியைப் பெறலாம். கால் தசைகளும் வயிற்றுத் தசைகளும் போதிய அளவு இயக்கமுற்ருல் தான், கழிபொருள்கள் குடலில் தள்ளப்பட்டு நகரும். உட்கார்ந்து எழுந்திருப்பது போன்ற பயிற்சிகளைக் காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் செய்ய வேண்டும். சைக்கிள் சவாரியும் நல்ல பயிற்சி தான். ஆனுல் ஒன்று; வேகமாக விட வேண்டும். மெதுவாக விட்டால், வேண்டும் பலன் கிட்டுவதில்லை. சுறுசுறுப்பான பயிற்சியால் குடல்கள் மட்டும் அல்ல, இரத்தமும் இரத்தக்குழாய்களும் நன்மை எய்துகின்றன. சுறுசுறுப்பு மிக்க ஈடுபாடு இரத்தச் சுழலோட்டத்தைத் தூண்டி, இரத்தக்குழாய் இறுக்கம் வராமல் பாதுகாக்கிறது. இரத்தக் குழாய்கள் தடித்து, அவற்றின் உட்குழல் சிறுத்துப் போவதை ஆர்ட்டெரியோக்ளெராசிஸ் என்கிருேம்.

காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்ததும் நிறைய தண்ணீர் பருக வேண்டும். வெந்நீராகவும் குடிக்கலாம். இது அவரவர் விருப்பத்தைப் பொருத்த விஷயம்.

காலை ஆகாரம் நல்ல ஆகாரமாக இருக்கட்டும். முழு தானிய உணவும் பழங்களும் சாப்பிட வேண்டும். ஆப்பிள், ப்ளம், பப்பாளி, எலுமிச்சம் பழம், சப்போட்டா பழம், சிதாப் பழம், ஆரஞ்சு,

மாம்பழம், கொய்யா, வாழைப் பழம் – இவற்றிலே அந்தந்தக் காலத்தில் கிடைப்பனவற்றை உண்ண வேண்டும்; தவருமல் உட்கொள்ள வேண்டும்.

மலவிசர்ஜனத்துக்குச் சரியான வேளை காலை தான். இரவில் பெருங்குடலுக்கு வந்து சேர்ந்த மலத்தை வெளியேற்றிவிட வேண்டும். காலையில் மலம் கழிக்க முடியாவிட்டால், விரல் நுனி அளவுக்கு சோப்புத் துண்டு ஒன்றை எடுத்து மலக்குடலுக்குள் செலுத்தவும். உடனே வெளிக்கு வரும். ஒரு முறை மலம் வெளிப் பட்டதும், சரி தான் என்று அவசரப்பட்டு எழுந்துவிடக் கூடாது. குடலின் மேல் பகுதியில் இருக்கும் மலமும் கீழே இறங்கி வந்து வெளிப்படும் வரை பொறுத்திருக்க வேண்டும். இந்த மலம் கழியாமல், மறுநாள் காலை வரை வெளிக்குப் போகாமல் இருந் தால், அது கஷ்டம் தான். முதலில் அப்படி யெல்லாம் பழகிக் கொள்வது சற்றுச் சிரமமாக இருக்கும். ஆனுல் திட்டப்படி காரியத்தை நடத்தினுல் எல்லாம் ஒழுங்காகிவிடும். விதவிதமான காய்கறிகளுடன் தினம் ஒரு தடவை உணவு உட்கொள்ளுதல் அவசியம். உணவு வேளைகளுக்கு இடைநடுவில் தாராளமாகத் தண்ணீர் பருகவும்.

மலவிசர்ஜனத்துக்கு உதவுபடியாக உள்ள சங்கதிகளைக் கீழ்க் கண்டவாறு சுருக்கிச் சொல்லலாம்:

1. படுக்கையைவிட்டு எழுந்ததும் தண்ணீர் பருகவும்.

2. காலை உணவு நல்ல உணவாய் இருக்கட்டும். இது அவசியம் வேண்டும்.

3. இரண்டு, மூன்று வகைப் பழங்கள் ஆகாரத்தில் இடம் பெறுதல் அவசியம்.

4. காலை உணவுக்கு முன்னர் முடியாவிட்டால், பின்னராவது மலம் கழிக்க வேண்டும்.

5. அவசியமானுல் சோப்புத் துண்டைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

6. தினமும் நல்ல தேகப்பயிற்சிகள் செய்யவும்.

மூலவியாதி

மலக்குடல் சிரைகளில் இரத்தம் மேல் நோக்கிப் பாய்கிறது. இரத்தம் கீழ் நோக்கிப் பாயாமல் தடுக்க வால்வுகள் உள்ளன. மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால், இறுகலான மலம் சிரையை அழுத்த,

அதில் உள்ள இரத்தம் வால்வை வேகமாக அழுத்தும். அதனால் சிரை விரிந்து, நாளச்சுருட்டு உண்டாகிறது. இதைத் தான் மூல வியாதி என்கிறோம். சில சமயம் வெளியில் தெரியும் மூலவியாதியில் இரத்தம் கட்டிப் போகிறது. இதனால் கடுமையான வலி உண்டாகும். இரத்தக் கட்டியை எடுத்துவிட்டு, வேதனையை அகற்ற டாக்டர் வர வேண்டும். மூலவியாதி உள்ளே இருந்தால், கண்ணுக்குத் தெரியாது; ஆனால் மலம் கழிக்கும் போது இதை உணர முடியும். அதிலும் சிறப்பாக மலம் கெட்டிப்பட்டு இறுகிப் போகும் போது நன்கு உணர முடியும். உள்ளே கடுமையாக வலிக்கும். சில சமயம் மலம் கழிந்ததும் இரத்தம் விழும். புற்றுப் புண்ணா, இல்லையா என்று தெரிந்துகொள்ளச் சோதனை நடத்த வேண்டும். மூலவியாதியாக இருந்து, வலியோ இரத்த ஒழுக்கோ இருக்குமாயின், கருவி சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். வெளியில் தெரியும் மூலவியாதியிலும் இத்தகைய தொந்தரவு இருந்தால், கருவி மருத்துவம் அவசியம்.

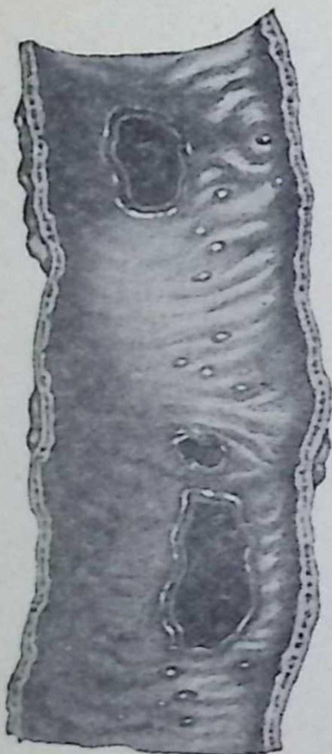
மூலவியாதி முதன்முதலாகக் காணும் போது, அதற்குச் சிகிச்சையை நிதானத்தோடு செய்ய வேண்டும். காலாகாலத்தில் ஒழுங்காக மலத்தைக் கழித்தல் அவசியம். தாது எண்ணெயில் ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்துத் தினம் இரண்டு வேளை மலக்குடலின் சுவர்களில் தடவிவிட்டால், மலம் எளிதில் கழிய ஏதுவாகும். வலி அதிகமாக இருந்தால், குளிர் பட்டையைப் பயன்படுத்தி, வலியை நீக்கிக்கொள்ள முயலலாம். சில சமயம் இது பயன் தருகிறது. வெந்நீர் புட்டியில் குளிர்ந்த தண்ணீரை நிரப்பி மலக்குடலில் வைத்து அழுத்தவும். நியூப்பெர்கேய்ன் போன்ற களிம்புகளும் வலியை நீக்க உதவும். தாது எண்ணெயைத் தொடர்ந்து அதிக காலம் பயன்படுத்த வேண்டாம். இதனால் வைட்டமின் ஏ-யும் டீ-யும் இழக்கப்படுகின்றன!

டைபாயிடு

ஈ. டைபோசா என்னும் பாக்டீரியாவினால் உண்டாகும் காய்ச்சல் இந்த டைபாயிடு காய்ச்சல். தண்ணீர், பால், அசுத்த உணவு இவற்றின் மூலம் இது பிறருக்குப் பரவுகிறது. இந் நோய் கண்ட வர்களில் ஏறத்தாழ 3 சதவிகிதத்தினர் இதனைப் பிறரிடையே பரப்புகிறார்கள். வேக மிக்க இந்த நோய்க் கிருமிகள் இவர்கள் உடம்பில் தங்கி, உணவு, தண்ணீர் இவற்றின் மூலம் பிறருக்குச்

செல்லுகின்றன. இவர்கள் கையால் தொடும் சாமான்கள் மூலம் கூட இக் கிருமிகள் பரவலாம். எனவே, ஒவ்வொருவரும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்; அதிலும் சிறப்பாக, பெருவாரிநோயாக இது உள்ள போது மிக்க கவனமாய் இருத்தல் அவசியம். குளம், குட்டை, வாய்க்கால் இவற்றிலிருந்து எடுத்து வந்த தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்காமல் ஒரு போதும், — ஆம் ஒரு போதும் — பருகக் கூடாது. கிணற்று நீரையும் பருகலாகாது. டைபாயிடு கிருமிகளும் இதர நுண்ணுயிர்களும் அசுத்த நீரின் மூலம் உடம்புக்குள் நுழைந்துவிடுகின்றன. இவை உள்ளே புகாமல் சதாகாலமும் கவனத்தோடிருத்தல் வேண்டும். பொது ஜனங்களுக்கு என்று வைத்துள்ள கோப்பையினாலோ, ரயில் நிலையத்தில் காப்பி விற்பனையாளர்கள் புழங்கும் கோப்பையினாலோ பருகுவது நல்லதன்று. பச்சையாக உண்ணத்தக்க பழங்களைச் சோப்புப் போட்டுக் கழுவியோ, தோலை உரித்துவிட்டோ உண்ண வேண்டும். கழுவித் தோலையும் உரித்துவிட்டுச் சாப்பிடுவது இன்னும் சிலாக்கியம். குழந்தைகள் விளையாடும் இடம் சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். அவர்கள் கைகள் அடிக்கடி கழுவப்பட வேண்டும். டைபாயிடு ஜுரத்தையும் இதர நோய்களையும் பரப்புவனவற்றில் ஈயும் ஒன்று. இந்த ஈ உணவின் பேரிலும் கைக்குழந்தையின் பேரிலும் மொய்க்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அறிகுறிகள்: இந் நோய்க்கான அறிகுறிகள் இன்புளுயன்ஸா அறிகுறிகள் மாதிரியே பெருமளவு உள்ளன. காய்ச்சல், தலைவலி, முதுகுவலி, பசியின்மை, உடம்பு சில்லிட்டுச் சில சமயம் மூக்கில் இரத்தம் வருதல், வயிற்றோட்டம் அல்லது மலச்சிக்கல் — இவைகள் சர்வசாதாரணமாகக் காணும் தொல்லைகள். இந்தத் தொல்லைகள் தொடர்ந்து நிற்குமாயின், டைபாயிடோ என்கிற சந்தேகம் வரும். தேக உஷ்ணம் படிப்படியாக ஏறும். 104 டிகிரி (பா) வரைக்கும் வருவதுண்டு. காய்ச்சல் அடிக்கும் போது சாதாரணமாய் அதிகப்படும். நாடித்துடிப்பு இப்பொழுது வெகு மெதுவாக இருக்கும். முதல் ஒரு வாரம், பத்து நாட்களில் தேக உஷ்ணம் ஏறுமுகம் கண்டு, ஒரு வாரம் பத்து நாட்களுக்கு நிலைத்து அப்படியே நிற்கும்; பிறகு, படிப்படியாகத் தணிந்து நான்காவது வார முடிவில் இயல்பான நிலைக்கு வந்துவிடும். இரத்தம், சிறுநீர், மலம் இவற்றைச் சோதித்து, டைபாயிடு ஜுரம் தானா என்று கண்டுகொள்ளுகிறார்கள்,



டைபாயிடு ஜுரத்தின் போது குடலில் விழும் ஓட்டைகள்

சிக்கல்கள்: சிகிச்சை இல்லாத போது 25-30 ℅ சதவிகிதக் கேசுகளில் சிக்கல்கள் ஏற்படக் கூடும். இதில் பெரும்பாலும் தேகத்தின் எல்லா உறுப்புக்களுமே பாதிக்கப்படலாம். குடல் சுவர் பொத்துப் போவது சர்வசாதாரணமான சிக்கல். இதைக் கருவி மருத்துவத்தால் தான் சரி செய்ய முடியும். வயிற்றில் கடுமையான வலி எடுத்தால் இந்தக் கோளாறு இருக்கலாம் என்று நினைக்க வேண்டும். இப்படி விழும் பொத்தலை அடைத்தால் ஒழிய, நோயாளி வயிற்றுச்சவ்வழற்சியால் இறந்துவிடுவார். இரத்தப் பெருக்கு இன்னொரு பொல்லாத கோளாறு. இது அதிகமாய் இல்லாமல் இருக்கலாம்; ஆனால் பரவலாய் இருக்கலாம்; எனவே இரத்தம் ஊட்டல் அவசியமாகிவிடும்.

சிகிச்சை: இதற்குக் குளோராம்பெனிகால் கொடுக்க வேண்டும். இம் மருந்து பாக்டீரியாவைக் கொன்று நோயை விரைவில் குணப்படுத்தும். ஆரம்பத்தில் 4 மணிக்கு ஒரு முறை இரண்டு காப்சூல்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்; பிறகு தினம் 4 வேளை ஒரு காப்சூல் வீதம் சாப்பிட வேண்டும்; நோய் முழுவதும் குணமாகும் வரை இவ்வாறு

சாப்பிட வேண்டும். எத்தனையோ கேசுகளில் மருந்தை நிறுத்தினதும் மீண்டும் இந் நோய் வந்திருக்கிறது. ஆகையால் நன்றாகக் குணமாகிவிட்டது என்கிற நிச்சயம் ஏற்பட, மேலும் 10, 15 நாட்கள் மருந்து சாப்பிட வேண்டும். நோயாளி படுக்கையில் படுத்திருக்க வேண்டும்; மென்மையான ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டும்; தனியாக இருக்க வேண்டும்; மற்ற வியாதி கண்டால் கவனிப்பது மாதிரி இதர விஷயங்களில் கவனமாய் இருக்க வேண்டும்.

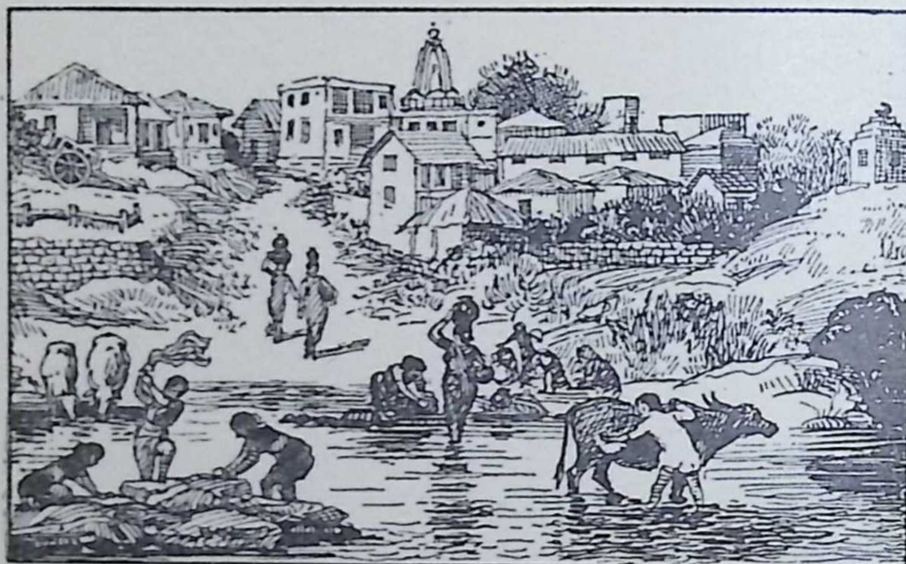
ஊசி போட்டுக்கொள்ளுதல்: டைபாயிடு கண்டுள்ள இடத்தில் வசிக்கும் அனைவரும் ஊசி போட்டுக்கொள்ளுதல் அவசியம். ஒரு வாரத்துக்கு ஒரு முறையாக மூன்று தரம் ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் அத்தனை பேர்களும் ஊசி குத்திக்கொள்ள வேண்டும். கூடுதல் பலனுக்காக அதற்குப் பிறகு ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஒரு முறை ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

காலரா

(நோயாளியின் பராமரிப்பு, மற்றவர்களின் பாதுகாப்பு இவை பற்றிய விவரங்களுக்கு முன் அத்தியாயம் பார்க்க.)

காலரா ஒரு குறிப்பிட்ட பாக்டீரியாவினால் உண்டாகிறது. டைபாயிடு பரவுகிற மாதிரி தான் இதுவும் பரவுகிறது என்னலாம்: சுத்தம், துப்புரவு, சுகாதாரம் இவற்றில் அதிக கவனமாய் இருக்க வேண்டும். தண்ணீரைக் கவனமாகக் கொதிக்க வைத்தே பயன் படுத்த வேண்டும். விசேஷமாக, பெருவாரி நோயாகக் காலரா பரவியுள்ள போது இக் காரியம் வெகு அவசியமாகிறது. ஈக்கள் இந் நோய் பரவக் காரணமாகின்றன. எனவே இவைகள் உணவின் பேரிலும் கைக்குழந்தைகள் மேலும் மொய்க்காமல் தடுக்க எல்லா முயற்சியும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அறிகுறிகள்: நோய்க் கிருமி உள்ளே நுழையத் தொடங்கி, ஒன்று, இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குள் லேசான சுகக்கேடு உண்டாகி, கொஞ்சமாக வயிற்றோட்டம் தொடங்கும். சிலர் விஷயத்தில் இதற்கு மேல் ஒன்றும் நடக்காது. மற்றவர்களைப் போன்று இவர்களை இவ்வியாதி பற்ற இயலாமை தான் இதற்குக் காரணம். காலரா திடீரென்று காண்பது தான் வழக்கம். தண்ணீர், தண்ணீராக பீச்சி அடிக்கும்; சில சமயம் நோயாளி இதனைக் கட்டுப் படுத்தவே முடியாது. போக்கு வெண் பழுப்பாக இருக்கும். அதனால் தான் அரிசிக் கஞ்சி மலம் என்று இதைக் குறிப்பிடுகிறார்கள். வாந்தியும் கடுமையாக இருக்கும்; பெரும்பாலும் குமுறிக் கொண்டு



டைபாயிட்டு ஜுரம் காலரா, இதர குடல் கோளாறுகள் இவற்றுக்கான நோய்த் தொற்றின் மூலஸ்தானம்

வரும். வாந்தி, பேதி இவ்விரண்டினாலும் அதிக பாய்மம் வெளியேறி விடுவதால், விரைவில் நோயாளிக்கு வறட்சி உண்டாகிவிடுகிறது. சோடியம், பொட்டாஷியம் போன்ற ஒளித்தனிமங்கள் இரத்தத்தில் மிகுந்த அளவில் குறைந்து போகின்றன. தளர்ச்சியும் சோர்வும் தொடர்கின்றன; கண்கள் உள்ளே போய்விடுகின்றன. இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது; சிறுநீர் பிரிவதில்லை. தேக உஷ்ணம் இயல்பு நிலையைக் கடந்து கீழே இறங்கிவிடுகிறது.

சிகிச்சை: துரதிர்ஷ்ட வசமாக, ஆண்டிபயோடிக்கு மருந்துகள் இந் நோய் விஷயத்தில் நமக்கு உதவுவதில்லை. மலத்திலிருக்கும் பாக்டீரியாவை இவைகள் நீக்கின போதிலும், நோயின் போக்கு மாறுபடுவதில்லை. பாய்மங்கள், சோடியம், பொட்டாஷியம் ஆகிய ஒளித்தனிமங்கள் இவற்றின் நஷ்டத்தை ஈடு செய்து, வறட்சியை தடுப்பதே சிகிச்சையின் முக்கிய இலட்சியம். வாயால் பருக முடிந்தால், மூன்று மணிக்கு ஒரு முறை கால் காலன் தண்ணீர் நோயாளி குடிக்க வேண்டும். பகல் பொழுதில் 12 கிராம் ($1/2$ அவுன்ஸ்) உப்பும் எட்டிலிருந்து 16 கிராம் வரை பொட்டாஷியம் குளோரைடும் நோயாளிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். பொட்டாஷியம் குளோரைடு இங்கிலீஷ் மருந்துக் கடையில்

கிடைக்கும். பெல்லடானு டிங்க்சரில் 15 துளி தினம் 3, 4 வேளை கொடுத்தால், அது பேதியைக் கட்டுப்படுத்தும். வலி இல்லாமல் இருக்க மார்பைன் தேவை. பாய்மங்களை நோயாளி வாயால் உட் கொள்ள முடியாவிட்டால், டாக்டரையோ நர்ஸையோ கூப்பிட்டு, சிரைமூலம் பாய்மங்களை உட்செலுத்த ஏற்பாடு செய்யவும். இதில் நேரம் தாழ்த்தல் கூடாது. தேக வறட்சி வெகு வேகமாக மிகுதிப் படும். கொஞ்சம் கூடத் தாமதிக்கக் கூடாது. உடம்பில் உள்ள பாய்மங்களும் ஒளித்தனிமங்களும் அளவில் குறையாமல் பார்த்துக் கொள்வது மிக்க அவசியம். உடம்பின் உஷ்ணநிலை குறைந்தால், போர்த்திக் கதகதப்பாக வைத்துக்கொள்ளவும்.

தடுப்பு முறை: காலரா சாதாரணமாய் ஏற்படும் இடங்களில் வசிப்பவர்கள் ஆறு மாதத்துக்கொரு முறை தடுப்பு ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு வேண்டிய வாக்சீன்கள் கிடைக் கின்றன. ஒரு சங்கதி: டைபாடு ஊசி மருந்து மாதிரி இவைகள் அத்தனை பயன் தருவதில்லை. எனவே நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாகாமல் பார்த்துக்கொள்வது மிக முக்கியம். அசுத்தமான தண்ணீர், ஆகாரம், இதர பொருள்கள் இவற்றைத் தவிர்ப்பதில் மிக்க கவனமாய் இருத்தல் வேண்டும். இது நோய் பெருவாரி யாகப் பரவியுள்ள காலத்தில் சிறப்பாக அனுஷ்டிக்க வேண்டிய நியதி.

அமீபாவால் வரும் வயிறுகடுப்பு

இந்த வயிறுகடுப்பு உஷ்ண தேசங்களில் மிகப் பரவலாகக் காணும் நோய்களிலே ஒன்று. உடம்பு சம்பந்தமான சுகாதார விதிகளை அறியாமலும், அறிந்தும் பின்பற்றுமலும் இருப்பதனுல் வருகிற வியாதி இவ்வியாதி. கக்கூஸ் இல்லையென்ருல், வீட்டைச் சூழ்ந்துள்ள இடங்களும் கிராமப்புறங்களும் அசுத்தமாகி, அந்த அசுத்தம் பக்கத்தில் இருக்கும் கிணற்றில் கலக்கும். இந்த நோய்க்கான அறிகுறிகள் வெளியில் தெரியாமல் இருந்தும், சில சமயம் சிலருக்கு அமீபா கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும். இவர்களால் நோய் பிறருக்குப் பரவுகிறது. இவர்கள் வீட்டிலும் உணவுவிடுதிகளிலும் சமையல் வேலை செய்தால், பொதுமக்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு அது ஆபத்துத் தான்.

அழுக்கேறிய கையால் தொட்ட உணவுப் புண்டங்களை மக்கள் வாங்கி உண்ணுகிருர்கள். அவற்றைச் சுத்தம் செய்யாமலே அலட் சியமாக உண்டுவிடுகிருர்கள். பலர் குடிக்கும் கோப்பையால்

தண்ணீர் பருகுகிறார்கள்; தெருவில் விற்கும் காப்பி, தேநீர் இவற்றை உட்கொள்ளுகிறார்கள். காப்பி, தேநீர் வியாபாரி கோப்பையைச் சரிவரக் கழுவமாட்டார்; தண்ணீரில் ஒரு முக்கு முழுக்கி, அப்படியும் இப்படியும் அலம்பி எடுத்துவிடுவார். இந்த வியாதி வராமல் தடுக்க, டைபாயிடு வியாதிக்குச் சொன்ன விதிமுறைகளையெல்லாம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

அறிகுறிகள்: உஷ்ண நாடுகளில், இந்த நோய் கண்டவர் வயிற்றுப்போக்கால் அவஸ்தைப்படுவதில்லை. ஆனால் வயிறு சங்கடப்படுத்தும். அதிலும் சாப்பிட்டானதும் இந்தச் சங்கடம் அதிகமாக இருக்கும். டாக்டர் சோதித்துப் பார்த்து, பெருங்குடல் இருக்கும் வயிற்றுப் பகுதி மென்மையாகியிருப்பதை உணர்கிறார். சிக்மாய்டு அல்லது வயிற்றின் வலது கீழ்ப் பக்கத்தில் சிறப்பாக இதனைக் காணலாம்.

சிக்கல்கள்: அமீபா தேகத்தின் எந்த உறுப்பையும் போய்ப் பற்றிக்கொள்ளக் கூடியது. ஆனாலும் அது மற்ற உறுப்புக்களுக்குப் போகாமல் கல்லீரல் ஒன்றைத் தான் பற்றுகிறது. கல்லீரலில் கிருமித் தொற்று உண்டானதும் கருவி மருத்துவரின் கவனம் உடனே தேவைப்படுகிறது. மிகப் பொல்லாதது இந்தத் தொற்று. வயிற்றின் வலப்புறத்து மேல் பகுதியில் வலி கண்டால், கருவி மருத்துவரைக் கூப்பிட்டுவிட வேண்டியது தான்.

சிகிச்சை: இவ்வியாதிக்கு அட்டெப்ரைன், (குவினக்ரைன்), கார்பார்சோன், குளோரோக்வின், எமிடைன் போன்ற பல மருந்துகள் உள்ளன. இவற்றை டாக்டரின் ஆலோசனையின் பேரில் கொடுக்க வேண்டும்.

நோய்த் தொற்று சுலபமாகத் திருப்பிக் கொள்வதுண்டு. எனவே, அப்படி ஏற்படாமல் கவனமாக, முன்னெச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். வியாதி குணமாகாத போது குணமாகிவிட்டதாக அலட்சியக்காரர்கள் நினைத்துவிடுவதுண்டு. குணமாகிவிட்டது என்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுமுன், குறைந்தது ஆறு தடவை மலத்தைச் சோதித்துப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வயிற்றோட்டம்

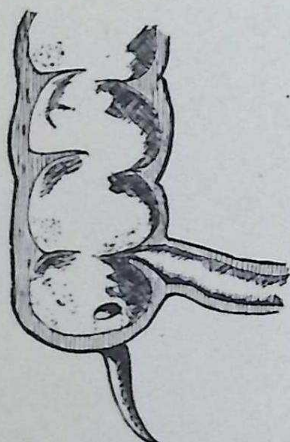
மலம் நித்தமும் ஒழுங்காக, வழக்கப் பிரகாரம் போய்க்கொண்டிருப்போர்க்குத் திடீரென்று வயிற்றுப்போக்கு கண்டால் அதற்குக் காரணம் அசுத்தமான உணவை உட்கொண்டதால் உள்ளே புகுந்துள்ள பாக்டீரியாவாகத் தான் இருக்கும். இந்தக் கோளாறு

ஸ்டாபிலோகாக்கஸ் கிருமித் தொற்ருல் ஏற்படுவது வழக்கம். வயிற்றுப்போக்கோடு வாந்தியும் பெரும்பாலும் இருக்கும். குளோரோமைசின், எரித்ரோமைசின், டெர்ராமைசின் போன்ற ஆண்டிபயோட்டிக்கு மருந்து கொடுப்பது சிறந்த சிகிச்சைகளில் ஒன்று. தினம் நான்கு வேளை, வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் சல்பொனுமைடுகளும் சாப்பிடலாம். உடனே குணம் தெரியும். வாந்தி கடுமையாக இருந்தால், வயிற்றுக்குச் சற்று நேரம் ஓய்வு கொடுத்துவிட்டுப் பிறகு ஐந்து நிமிஷத்துக்கொரு முறை ஒரு தேக்கரண்டி பாலோ தண்ணீரோ கொடுக்கவும். வயிறு ஏற்றுக்கொள் வதைப் பொறுத்து, பால், தண்ணீர் இவற்றின் அளவைக் கூட்டிக் கொண்டே போக வேண்டும். வயிற்றுப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்த பாரிகாரிக் உதவும். அரை முதல் ஒரு தேக்கரண்டி வரை அரை மணிக்கு ஒரு முறையாக நான்கு தடவை கொடுக்கவும். பிறகு, வயிற்ருல் போன பிறகு ஒரு தடவை கொடுத்தால் போதும். வலி கடுமையாக இருந்தால், கோடெய்னைப் பயன்படுத்தலாம்.

பாக்டீரியாவினுல் ஏற்படும் எல்லா வித வயிற்ருேட்டத்துக்கும் ஆண்டிபயோட்டிக்கு கொடுக்கப்படுகிறது. எனவே எந்த நுண்ணு யிரினுல் வயிற்றுப்போக்கு கண்டுள்ளது என்று ஆராய்ந்துகொண் டிருக்கத் தேவை இல்லை. சிகிச்சை வசப்படாவிட்டால், அது வேறு சங்கதி; ஆராய்ச்சி தேவை தான்.

தீவிர குடல்வால் அழற்சி

பெருங்குடல் கிளையோடு இணைந்திருக்கும் குடல்வாலில் ஏற்படும் அழற்சி இது. பெருங்குடல் கிளை என்பது சிறுகுடலும் பெருங்குடலும் சேரும் இடத்தில் உள்ள பெருங்குடலின் முதல் பகுதியாகும். வயிற்றின் வலப்புறத்தின் அடிப்புறத்தில் இது உள்ளது. இதில் அழற்சியை உண்டாக்கும் பாக்டீரியாவைப் பற்றிய அறிவு சாதாரண மக்களுக்கு அவ்வளவு தேவை இல்லை. ஆனுல், குடல்வால் அழற்சியின் அறிகுறிகளை எல்லாரும் அறிந்திருப்பது முக்கியம். அப்பொழுது தான் ஆபத்து என்றதும் நேரம் தாழ்த் தாமல் டாக்டரிடம் போக இயலும். முதல் அறிகுறி, நடுவயிற்றின் மேற்பகுதியில் வலி காணும்; தொடர்ந்து வாந்தி எடுக்கும். வலி விட்டு விட்டு வரும். இடையில் சில நிமிட நேரம் வலி இருக்காது. விரைவில் இந்த வலி குடல்வால் இருக்கும் அடிவயிற்றின் வலப் பக்கத்துக்கு வந்துவிடும் இங்குள்ள தசைகள் மென்மையான



பெருங்குடல் கிளேயும் குடல்வாலும் வலப் பக்சம் சிறுகுடல் வந்து இணைவதைக் காணலாம்

அப் பகுதியைப் பாதுகாக்கும் முயற்சியில் சுருங்கிக்கொள்ளும். குடல்வால் அழற்சியை நிதானித்து அறிவதில் இது ஒரு முக்கியமான அடையாளம். சாதாரணமாக, காய்ச்சல் அதிகம் இருக்காது. மிஞ்சினல் 100, 101 டிகிரி இருக்கும். அறிகுறிகள் வேறுவிதமாக இருக்கவும் கூடும்; ஆனல் சாதாரணமாக மேலே குறித்த வண்ணம் தான் இருக்கும். வயிற்றுப்போக்கு இருக்காது; இருக்காது என்றும் நிச்சயமாக சொல்லிவிட முடியாது. வலி திடீரென்று நின்று நோயாளிக்கு ஆறுதல் கிட்டினல், குடல்வால் உடைந்துவிட்டது என்பதற்கு இது ஓர் அறிகுறி; உடனே அவரை ஆஸ்பத்திரிக்குத் தூக்கிச் செல்ல வேண்டும்.

சிகிச்சை: கருவி மருத்துவம் ஒன்று தான் இதற்குச் சிகிச்சை. குடல்வால் அழற்சி தான் என்று தெரிந்ததும் சத்திர சிகிச்சை செய்துவிட வேண்டும். வலி குடல்வால் அழற்சியாலா அல்லது அமீபாவாலா; இல்லே பெண்கள் விஷயத்தில் அண்டவணுவால் உண்டாவதில் ஏற்படும் அந்த வலியா என்கிற பிரச்சினே எழுந் தாலும், குடல்வால் எடுத்துவிடுவது எதற்கும் நல்லது. குடல்வால் அழற்சியாக இருந்தால், ஓர் உயிர் பிழைத்தது; வேறுவிதமாக இருந்தால், அதனுல் எந்த விதக் கஷ்டமும் கிடையாது. வாந்தியும் வயிற்று வலியும் சேர்ந்திருந்தால், அது ஆபரேஷனுக்குரிய கேஸ் என்பது நினைவில் இருக்கட்டும்; உடனே கருவி மருத்துவரிடம் நோயாளியை ஒப்படைக்க வேண்டும்.

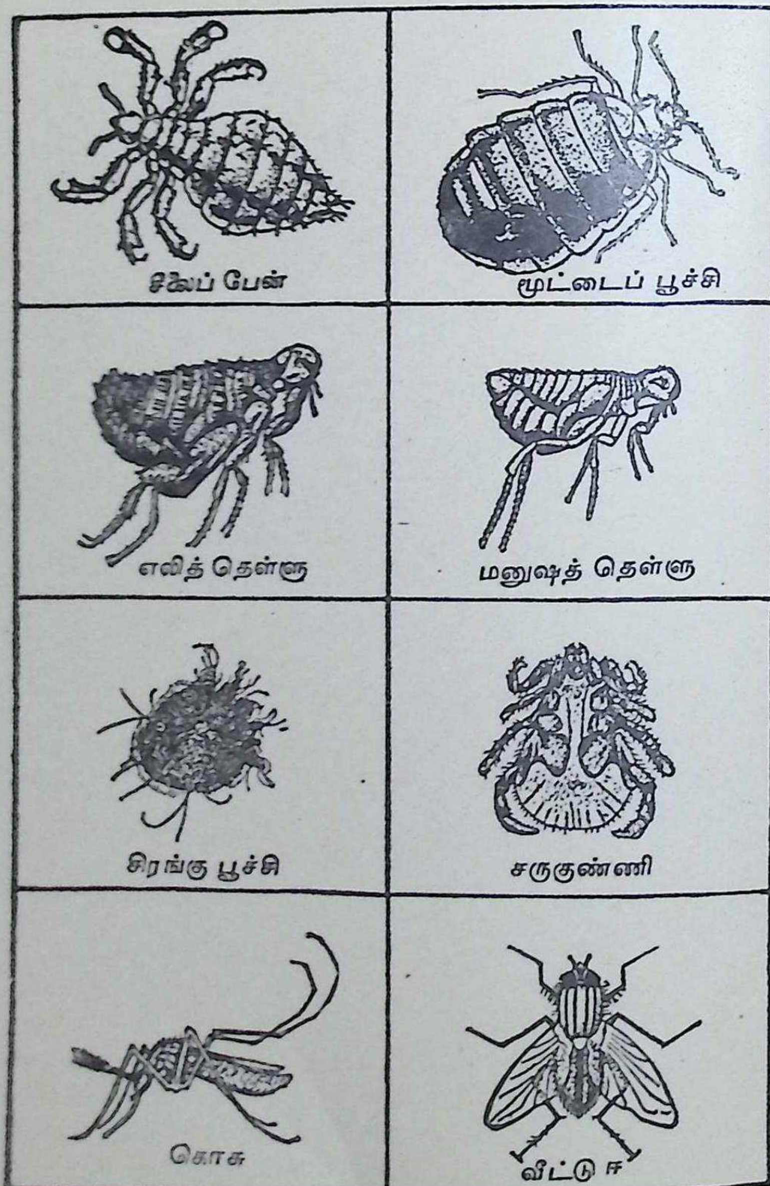
பூச்சிகளால் பரவும் நோய்கள்

டைபஸ் ஜுரத்துக்கு ஜெயில் ஜரம், கப்பல் ஜுரம், பஞ்ச ஜுரம் எனப் பல பெயர்கள் உண்டு. இந்தப் பெயர்களிலிருந்தே டைபஸ் ஜுரம் எத்தகைய ஜுரம் என ஒருவாறு அறிந்துகொள்ளலாம். நல்ல சாப்பாடு சாப்பிடாதவர்கள், நெருக்கமான இடத்தில் ஆரோக்கிய குறைவான சூழ்நிலையில் வசிப்பவர்கள் - இவர்களுக்கு இவ்வியாதி காணுகிறது. பஞ்சமும் பட்டினியும் தாண்டவமாடும் இடத்திலெல்லாம் இந்த நோயைக் காணலாம்.

தலைப் பேன், உடல் பேன் இவற்ருல் இவ்வியாதி பரவுகிறது என்னும் உண்மை திட்டமாக தெரிந்துள்ளது.

அறிகுறிகள்: இந்த நோய் திடீரென்று வரும். டைபஸ் உள்ள பேர்வழியைக் கடித்த பேன் மற்றவரைக் கடித்த 12 நாட்களுக்குள்ளாக இது அவருக்குக் கண்டுவிடும். முதலில் குளிரும்; தொடர்ந்து தேக உஷ்ணநிலை வேகமாக ஏறும். ஜன்னி கூடப் பிறக்கலாம். கண்கள் சிவந்துபோய், கண்ணீர் வடியும். தலைவலி விடாத தலைவலியாய், மண்டையைப் பிளக்கும். ஐந்தாவது நாள் கையின் பின்புறத்திலும் வயிற்றிலும் கொப்புளம் காணும். தேகத்தில் நச்சுத்தன்மை மிகுந்து, நெஞ்சில் நிதானம் தவறி; நோயாளி ஒரே யடியாய் அலட்டிக்கொள்ளுவார். மூன்ருவது அல்லது நான்காவது நாள் ஜுரம் 104 டிகிரி (பா)யை எட்டும். 105, 106 என்று கூடப் போவதும் உண்டு. பொதுவாக, பதிஞன்காவது நாள் திடீரென்று காய்ச்சல் தணியும். உடனே உடம்பெல்லாம் வேர்த்துக் கொட்டும்.

நோய் கண்ட இரண்டாவது, மூன்ருவது தினம் முன்கையிலும் தோள்பட்டையிலும் பொட்டுக்கள் தெரியும். சின்னம்மை மாதிரி முதலில் காணும் இவற்றின் நடுமத்தியில் சற்றைக்கெல்லாம் கபில நிறப் புள்ளிகள் காணப்படும்.



நோயைப் பரப்பும் சில பூச்சிகள்

சிகிச்சை: ஆக்ரோமைசினையோ குளோரோமைசினையோ நிறைய கொடுத்தால் இவ்வியாதி உடனே கட்டுப்பட்டு வரும். சல்பா மருந்துகள் இதற்கு உதவா. தலைவலிக்குக் கோடேய்ன் கொடுக்கலாம். அலட்டிக்கொள்வதைத் தவிர்க்க பெனோபார்பிடால் தரலாம்.

தடுக்கும் முறை: சுத்தமான வீட்டில், சுத்தமான உடையணிந்து வசிப்போர்க்கு இவ்வியாதி வருவதில்லை என்றே சொல்லிவிடலாம்; ஏனெனில் இவர்கள் உடையிலும் படுக்கையிலும் பேன் இருக்க இடம் கிடையாது.

அக்கம் பக்கத்தில் இவ்வியாதி கண்டிருந்தால், பேன் கடிக்காவண்ணம் வெகு ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும். இந்த வியாதி கண்டவர்களுடன் பழக நேர்ந்தால், அவர்கள் உடையைத் தொடக் கூடாது; அவர்கள் படுக்கையில் அமரக் கூடாது. அவர்கள் உடையை எடுத்து ஒருபோதும் அணிந்துகொள்ளக் கூடாது.

வியாதியஸ்தர்களின் படுக்கையும் படுக்கைத் துணிகளும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். அவர்கள் தலைமயிரை ஒட்டக் கத்தரித்து விடுவது சிலாக்கியம். வியாதி குணமானதும், படுக்கையையும் உடைகளையும் வெந்நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து, நோய்த் தொற்று நீக்கம் செய்ய வேண்டும்.

முடக்குக் காய்ச்சல்

முடக்குக் காய்ச்சல் கொசுவினால் பரவும் ஒரு வியாதி. முடக்குக் காய்ச்சல் வைரஸ் உள்ள கொசு யாரையாவது கடித்தால், மூன்றிலிருந்து ஆறு நாட்களுக்குப் பிறகு இந்தக் காய்ச்சல் காணும். திடீரென்று வரும். இது பிறக்கும் தலைவலியோடு துவங்கும். கண்ணின் பின்புறத்திலும் நெற்றிப்புறத்தில் வலி இடி, இடியென்று இடிக்கும். கண் சிவந்துபோய், கண்ணீர் தளும்பும். உடம்பின் உஷ்ணநிலை கிர், ரென்று 103, 105 டிகிரிக்கு ஏறிவிடும். பசி இருக்காது. வாந்தியும் குமட்டலும் சர்வசாதாரணம். குழந்தைகளுக்கு இசிவும் ஜன்னியும் கூடக் காணும். மூன்றாவது தினம் காய்ச்சல் மட்டுப்பட்டு, உடம்பு முழுவதும் ஒரேயடியாக வேர்க்கும்; சிறுநீர் அதிகமாகப் போகும்; சில சமயம் வயிற்றுப்போக்கும் நிகழ்வதுண்டு. இதற்குப் பிறகு இரண்டொரு தினத்துக்கு வியாதிக்காரர் நலமாய் இருப்பார். அப்புறம் வலி மீண்டும் வந்துவிடும்; காய்ச்சலும் கண்டுவிடும். கையிலும், நடுஉடலிலும் காலிலும்

கொப்புளங்கள் தோன்றலாம். மறுமுறையாகக் கண்ட காய்ச்சல் கொஞ்ச நாட்களுக்குத் தான் இருக்கும்; அப்படியிருந்துவிட்டுப் படிந்துவிடும்.

சிகிச்சை: தனி சிகிச்சை ஒன்றும் இல்லை. நோயாளி படுக்கையிலேயே இருக்க வேண்டும். கொசு நோயாளியைக் கடித்து, மற்றவர்களுக்கு வியாதியைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்காமல் இருக்க, கொசுவலையை இரவும் பகலும் பயன்படுத்த வேண்டும். அரிசிக் கஞ்சி, நன்ருக வெந்த முட்டை, பழம் – இவற்றை மட்டுமே ஆகாரமாகத் தர வேண்டும். தலைவலியைத் தீர்க்க, ஈரத் துணியையோ ஐஸையோ தலையில் வைக்கவும். கொதித்துக் குளிர்ந்த நீரைக் குடிக்கக் கொடுக்கவும்; அத்துடன் பழ ரசங்களையாவது லெமனையாவது பருகத் தரலாம். வலியுள்ள இடங்களில் வெந்நீர் ஒற்றடம் தரவும்.

இந் நோய் பற்றிக்கொள்வதைத் தவிர்க்க, கொசு கடிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு, கொசுவலை கட்டிக் கொண்டு தூங்க வேண்டும்; பயணம் மேற்கொண்டால், கொசு வலையும் கூடவே வர வேண்டும்.

பிளேக்

பிளேகைக் சருஞ் சாவு என்று அழைக்கிருர்கள். இதை உண்டாக்கும் பிளேக் கிருமி எலி போன்ற கொரிக்கும பிராணிகளைப்பற்ற, அவைகள் ஈக்கள் மூலம் கிருமியை மனிதனிடம் கொண்டு சேர்க்கின்றன. மனித வர்க்கத்துக்குக் கொடுமை இழைக்கும் பயங்கரமான நோய்களில் இந்தப் பிளேகும் ஒன்று. பெருவாரி நோயாக இது ஓரிடத்தில் கண்டுவிட்டால், ஆயிரக் கணக்கில் மனித உயிர்களை வாரிக்கொண்டு போய்விடும்.

அறிகுறிகள்: பிளேக் கிருமிகள் உடம்புக்குள் நுழைந்து ஏறத்தாழ மூன்று நாட்களில் நோய் முதிர்கிறது. திடீரென்று வரும் இந் நோய் கண்டவர்களுக்கு முதலில் உடம்பில் குளிர் எடுக்கும்; பிறகு வெகு வேகமாகத் தேக உஷ்ணம் 103, 104 டிகிரி (பா) வரைக்கும் ஏறிவிடும். தலைவலி, முதுகுவலி, கால் கைகளில் நோவு வாந்தி, பேதி இவைகளும் கூடிக்கொள்ளும். சில மணி நேரத்தில் கண்ணில் சிவப்பேறி, முகத்தில் பயக் குறியும் கவலையும் காட்சி தரும்: திடீரென்று தேக உஷ்ணம் 107 டிகிரி (பா) வரைக்கும் கூட ஏறி விடக் கூடும். இந்த நிலைமை ஏற்பட்டுவிட்டால், விரைவில் சாவு வந்துவிடும்.

வியாதி அத்தனை கடுமையாக இல்லாவிடில், ஜுரம் பொதுவாக 104 டிகிரி (பா) வரை அடிக்கும். தொடைச் சந்தில், அக்குளில், கழுத்தில் நெறிகட்டிக்கொள்ளும். அளவில் வேறுபட்டிருக்கும். இந்த நெறிகட்டிகள் மிகுதியாக வலிக்கும். வியாதி வளர, வளர நோயாளிக்குப் பலஹீனம் மிகுதிப்பட்டு, ஜன்னி பிறந்துவிடுவதும் உண்டு.

நோய் கண்டு சில மணி நேரத்துக்குள் மரணம் சம்பவிக்கக் கூடும். கருஞ் சாவு என்று அழைக்கப்படும் ஒரு விதப் பிளேகில் (சருமத்தில் கறுப்புக் கறுப்பாகப் புள்ளிகள் காணுவதால் இந்தப் பெயர் வந்துள்ளது) இரண்டு தினங்களுக்குள்ளேயே சாவு வந்து விடுவது பெரும்பாலும் நிச்சயம். நிமோனிக் பிளேக் கண்டால், இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குள் மரணம் ஏற்படும். நிமோனிக் பிளேக் நுரையீரலை மிகுதியாகப் பாதிக்கும்.

சிகிச்சை: ஸ்ட்ரெப்டோமைசின் கண்டுபிடிப்பால் பிளேகுக்குரிய சிகிச்சை முறை எளிதாகி மிக்க முன்னேற்றமும் கண்டுள்ளது. தேக உஷ்ணநிலை இயல்பு நிலைக்கு வந்து அப்படியே மூன்று நாட்களுக்கு நிலைத்திருக்கும் வரை இந்த மருந்தில் 2 முதல் 4 கிராம் வரை தினமும் கொடுப்பார்கள். நெறிகட்டி பிளேகுக்குச் சல்பாடயஸன் கொடுப்பார்கள். கருஞ் சாவுக்கும் நிமோனிக் பிளேகுக்கும் ஆண்டிபயோடிக்குகள் பயன்படுகின்றன. பிளேக் கண்டால் உடனே சுகாதார அதிகாரிக்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும். பிளேக் கண்டவரைத் தகுந்த டாக்டரின் கண்காணிப்பில் விட்டு வைத்தல் மிக்க அவசியம்.

நோயாளி படுத்த படுக்கையாய் இருக்க வேண்டும். அறையின் ஜன்னல்கள் எல்லாம் திறந்திருக்க வேண்டும். குடிக்க அவருக்கு நிறைய, நிறையத் தண்ணீர் தர வேண்டும். ஜுரத்துக்கு 22-ஆம் அத்தியாயத்தில் விவரித்துள்ளபடி குளிர்ந்த ஒற்றடம் கொடுக்கவும். சூப்பு, அரிசிக் கஞ்சி, நன்ருக வெந்த முட்டை, பழப்பாகு கலந்த முட்டை — இவை தான் ஆகாரம்.

தடுப்பு முறை: பிளேகிலும் சரி, காலராவிலும் சரி, தடுப்பு முறைகளைத் தனி நபர்களும் பொதுஜன ஊழியர்களும் சேர்ந்து அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

பிளேக் பெருவாரி நோயாகப் பரவியுள்ள ஜில்லாவில் எலிகளை அழிக்க எல்லா முயற்சியும் மேற்கொள்ள வேண்டும். மனிதர்களுக்குப் பிளேக் காணும் முன்னர் அது எலிகளுக்குக் காணுகிறது என்பது வெகு காலமாகத் தெரிந்த உண்மை. எலி செத்தால்

அதனிடத்திலிருந்து ஈக்கள் கிளம்பி மனிதர்கள் உடலைப் பரிசிக்கும். எலியைக் கடித்துத் தங்கள் உடம்புக்குள் பிளேக் கிருமிகளை இந்த ஈக்கள் ஏற்கனவே ஏற்றுக்கொண்டிருக்கும். ஆகையால், மனிதனை இவைகள் கடிக்கும் போது, அவன் உடம்புக்குள் நோய்க் கிருமிகள் புகுந்து, பிளேகைப் பிறப்பித்துவிடுகின்றன.

எலி இல்லாத இடத்தில் பிளேகும் இருக்காது. பிளேகை ஒழிக்க எலியை முதலில் ஒழித்துக்கட்ட வேண்டும். இக் காரியத்துக்குரிய பயிற்சி பெற்றவர்கள் கூட்டம் கூட்டமாகக் கிளம்பி, சர்வ கச்சிதமாக இந்த வேலையைச் செய்ய வேண்டும். எலிப் பொறி, எலி பாஷாணம் இவற்றையும் பூனை, எலி பிடிக்கும் நாய் இவைகளையும் இக் காரியத்துக்குப் பயன்படுத்தலாம். எல்லாவற்றையும் விட மிகச் சிறந்த முறை இது தான்: தானியங்களையும் உணவு வகைகளையும் எலிக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும். உண்ண எதுவும் இல்லாமல் இந்த எலி உயிர் தரிக்காது. அத்தோடு, எலிகள் மண்டியுள்ள சுவர்களையும் தரைகளையும் தகர்த்து இடித்து விட்டு, எலி வராத வண்ணம் புதிதாகச் சுவர்கள் கட்ட வேண்டும்; தரைகள் அமைக்க வேண்டும். ஒரு நகரத்தின் பல பகுதிகளிலிருந்தும் பிடித்த எலிகளைச் சோதித்துப் பார்த்து, இன்னின்ன இடத்தில் பிளேக் என்று சுகாதார அதிகாரிகளால் சொல்ல முடியும்.

பிளேக் சிரத்தை எடுத்து ஊசி மூலம் செலுத்தினால், பிளேக் வராது; ஊசி போட்டுக்கொள்ளாதவர்களுக்கு வருவது மாதிரி ஊசி போட்டுக்கொண்டவர்களுக்கு இந் நோய் காண்பது இல்லை. அப்படிக் கண்டாலும், அத்தனை பேர்கள் சாக மாட்டார்கள். மிகக் குறைந்தவர்களே சாவார்கள். பிளேக் கண்டால், வாலிபர்கள், வயோதிகர்கள் எல்லாரும் ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

பிளேக் ஓர் இடத்தில் நுழைந்தால், முதலில் எலிகள் சாகும். வீட்டிலோ, வீட்டுக்கருகாமையிலோ எலி செத்துக் கிடந்தால், அலட்சியமாக இல்லாமல், விஷயத்தை உடனே சுகாதார அதிகாரிக்குத் தெரிவிக்கவும். அவர் வரும் வரை அந்த எலியை அப்படியே வைத்திருக்கவும். அதைக் கையால் தூக்கலாகாது; எதையாவது கொண்டு தூக்க வேண்டும். அதிகாரி பார்த்த பிறகு அதைக் குழி தோண்டி புதைத்துவிட வேண்டும்.

பிளேகைச் சுமந்து செல்லும் ஈக்கள் கடிக்காமலிருக்க, பிளேக் நோயாளிகள் இருக்கும் இடத்தில் நுழையாமல் இருக்க வேண்டும். மண்ணெண்ணெய், குருடு ஆயில், பிளிட் இவற்றில் ஏதாவது

ஒன்றைத் தரையில் தெளிக்க வேண்டும். சுவர்களின் அடிப்புறத்திலும், அறையின் மூலைகளிலும் அதை நன்ருக, கவனமாகத் தெளிக்க வேண்டும். டிடிடி பவுடரையும் உபயோகிக்கலாம்.

பிளேக் நோயாளிகள் இருக்கும் இடத்தில் நுழைய வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால், ஊசி போட்டுக்கொண்ட பின்னர் நுழைய வேண்டும்.

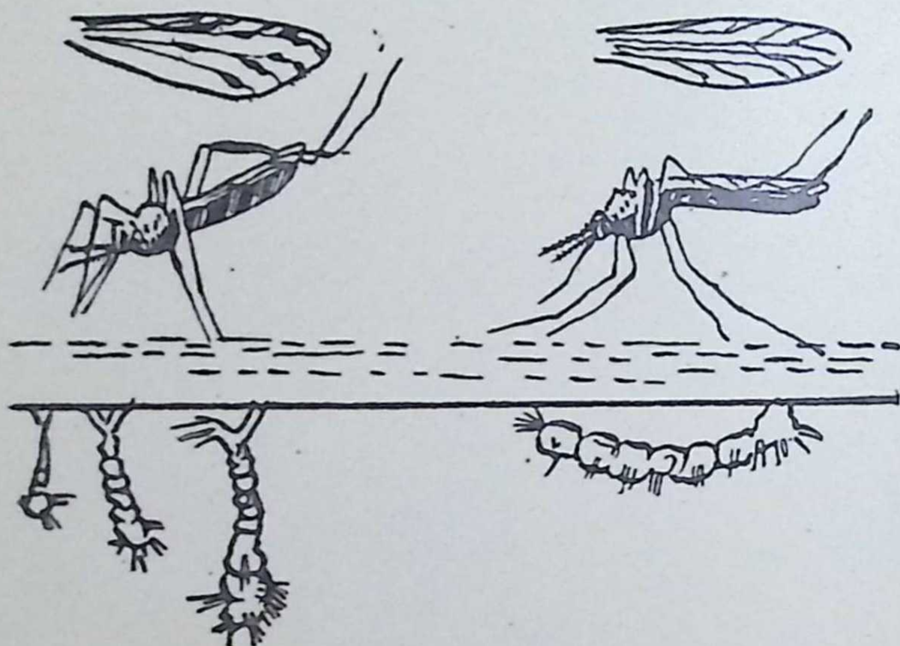
நிமோனிக் பிளேகாக இருந்தால் நோயாளியைக் கவனித்துக் கொள்பவர்களும் நர்ஸும் மூக்கிலும் வாயிலும் கவசம் அணிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட சல்லாத் துணிகளுக்கிடையே பஞ்சு நூல் துணியை வைத்து இந்தக் கவசத்தைச் செய்வார்கள்,

மனிதன் அறிந்த கடுமையான தொற்று நோய்களில் நிமோனிக் பிளேகும் ஒன்று. மூக்கு மூலம் உள்ளே செல்லும் மூச்சோடு கலந்து நோய்க் கிருமி உட்புகுந்துவிடுகிறது. ஆகையால் தான் மூக்குக்குக் கவசம் வேண்டும் என்கிறது.

மலேரியா

1958-இல் உலக ஆரோக்கிய சங்கம் மலேரியா நிவாரணத்துக்காகப் போர் தொடங்கிய போது, நெடு நாட்களாய் மனிதன் நடத்திக்கொண்டு வந்த ஒரு போராட்டத்தில் உச்சமான பல சாதனைகளை அவன் எட்டிவிட்டான். நோய்க்கு எதிராக நடத்தும் போராட்டம் திணற அடிக்கும் ஒரு பெரிய போராட்டம். இருப்பினும், பொறுப்பு வாய்ந்த தலைவர்களின் திறமையும் கற்பனையும் இந்தப் பிரச்சினையைச் சாதிக்க முந்திக்கொண்டு வந்தன. உலக ஆரோக்கிய சங்கம் உலகத்தில் எங்கெங்கு மலேரியா இருந்ததோ அங்கெல்லாம் டிடிடியையும் பிஎச்ஸியையும் தெளிக்கும் பெருத்த பணியில் மும்முரமாக இறங்கிற்று. ஆயிரக் கணக்கான வாகனங்கள், ஆயிரக் கணக்கான மருந்து தெளிக்கும் இயந்திரங்கள், ஆயிரக் கணக்கான மைக்ராஸ்கோப்புகள் இந்தப் பணிக்குப் பயன்படுத்தப் பட்டன. இந்தியாவில் மட்டும் 129,000 டன்னுக்கு மேல் பூச்சி நாசகாரிகள் உபயோகப்படுத்தப்பட்டன.

கொசுவின் பழக்க வழக்கங்களைக் கவனமாகக் கண்டறிந்த பின்னர், மலேரியாத் தொற்றின் ஆணி வேராகிய அதனை முறிக்க உலக ஆரோக்கிய சங்கம் முடிவு செய்தது. பெண் கொசு குருதி உணவு உண்டதன் பின் அதிக தூரம் பறக்க மாட்டாமல், பக்கத்தில்



இடம்: அனோபெலிஸ் கொசு—மேலே: இறக்கை முனைத்தது; கீழே: லார்வா.
வலம்: சாதாரண கொசு—மேலே: இறக்கை முளைத்தது; கீழே: லார்வா.

உள்ள சுவரில் போய் சுமார் இரண்டு மணி நேரம் அவகாசம் ஒய்வு கொள்ளுகிறது என்னும் உண்மை தெரிய வந்தது. சுவரில் முன்னரே பூச்சி மருந்து அடித்திருந்தால், இப்படி வந்து உட்காரும் கொசு செத்துப்போகும். இந்த முறையில் எல்லாக் கொசுக்களையும் கொன்றுவிட்டால், நோய்த் தொற்று பரவுவது நின்றுபோகும். இதை அடிப்படையாக வைத்துக்கொண்டு, உலக ஆரோக்கிய சங்க ஊழியர்கள் மருந்து தெளிக்கும் பணியில் இறங்கினர்கள். அதன் பயனுக மலேரியாக் காய்ச்சல் கிட்டத்தட்ட 94 சதவிகிதம் குறைந்துபோயிற்று. உதாரணமாக, இந்தப் பணியைத் தொடங்கும் முன் பாரத நாட்டில் பத்திலிருந்து பதினைந்து கோடி வரை மக்கள் மரித்துக்கொண்டிருந்தார்கள் ஒவ்வொரு ஆண்டும். இந்த எண்ணிக்கை மேற்படி பணியை மேற்கொண்ட பின்னர் 60,000 ஆகக் குறைந்து போயிற்று!

உலக ஆரோக்கிய சங்கம் இத்துறையில் பெருஞ் சாதனைகள் சாதித்துள்ளது என்பது வாஸ்தவம். அதற்காக பொதுமக்கள் நமக்கென்ன என்று இருந்து விடாமல், கொசுவை அழிக்கும் வேலையைத்

தளரா முயற்சியுடன் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். கொசுக்கள் பல்கிப் பெருகாமல் தடுப்பதே இதற்கான சிறந்த முறை. தண்ணீரில் தான் கொசு பிறந்து வளர்கிறது. பெண் கொசு குளத்தில், வயலில், குட்டையில், வாளியில், ஜாடியில், கொட்டாங்கச்சியில் தேங்கி நிற்கும் நீரிலே முட்டையிடுகிறது. எங்கெங்கு தண்ணீர்த் தேக்கம் உள்ளதோ அங்கெல்லாம் அது முட்டையிடும். இந்த முட்டைகள் 2, 3 நாட்களில் லார்வா ஆகும். குட்டை குளங்களில் இந்த லார் வாவைச் சர்வசாதாரணமாகப் பார்க்கலாம். இரண்டு வாரத்தில் லார்வாக்கள் முழு வளர்ச்சி பெற்றுக் கொசுக்களாகிவிடுகின்றன.

கொசுக்கள் பிறந்து பெருகாமல் இருக்க, குளம் குட்டைகளைத் தூர்த்துவிட வேண்டும். ஓடும் நீரில் கொசு உண்டாவதில்லை. குழிகளையும் நீர்த்தாரைகளையும் ஆழமாக வெட்ட வேண்டும். அவற்றின் செங்குத்தான பக்கங்களில் புல்லும் கோரையும் முளைக் காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மழை காலத்தில் எல்லாத் தண்ணீரையும் ஒட்ட வடிகட்டுவது இயலாத காரியமாகலாம். ஆனல், முடிந்த மட்டும் தண்ணீர் அங்கங்கு தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தண்ணீரை ஒட்ட வடிகட்ட இயலவில்லை யென்ருல், அதில் சின்ன சின்ன மீன்களை நிறையப் போட வேண்டும்; வாத்து வளர்க்க வேண்டும். இந்த வாத்தும் இந்த மீன்களும் லார்வாவைச் சாப்பிட்டுவிடும். பிறகு கொசு உண்டாகாது. தண்ணீரில் மண்ணெண்ணெயைத் தெளிப்பது மிகச் சிறந்த முறை. இவ்வாறு தெளிக்கப்படும் மண்ணெண்ணெய் தண்ணீரின் மேல் பரப்பில் படலமாகப் பரவிக்கொண்டு, உள்ளே இருக்கும் லார் வாவுக்குக் காற்று போகாமல் அடித்து அவற்றைச் சாகப்பண்ணி விடுகிறது. ஒரு பெரிய பீப்பாய் தண்ணீருக்கு ஒரு பெரிய கரண்டி யளவு மண்ணெண்ணெய் போதும். 20 அடி சதுரமான குட்டையில் தெளிக்க ஒரு கிளாஸ் எண்ணெய் போதுமானது. தினம் மழை பெய் தால், வாரத்துக்கு ஒருமுறையாவது எண்ணெய் தெளிக்கவேண்டும்.

கொசுக்கள் தூர சஞ்சாரிகள். காற்று வசதியாக இருந்தால், ஒரு மைலுக்கு மேல் கூடப் பறந்து போகும் சில சமயங்களில். எனவே, இவற்றை அழிப்பதிலும் இவைகள் பெருகுவதைத் தடுப்பதிலும் எல்லாருக்கும் பொறுப்புண்டு. ஏதோ ஒரு தனிக் குடும்பத்து வேலை இது என்று இருந்துவிடக் கூடாது.

பழைய டப்பாக்களில், ஜாடிகளில், மூங்கில் குழாய்களில் தண்ணீர் தேங்கவிடக் கூடாது. வீட்டுக் கூரையின் விளிம்புக்

கடியில் உள்ள நீர்த்தாரைகளை 2, 3 வாரத்துக்கொரு முறை சுத்தம் பண்ண வேண்டும். அப்பொழுது தான் அவற்றில் தண்ணீர் தேங்காது.

ஒவ்வொருவரும் இன்னொரு விதத்தில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்: இரவில் உறங்கும் போது, கொசுவலை கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். மலேரியாவைப் பரப்பும் கொசு பகலில் யாரையும் கடிப்பது கிடையாது. அஸ்தமித்த பின்னர் தான் கடிப்பது வழக்கம். கொசுவலையின் கண்கள் வெகு சிறிதாக இருக்க வேண்டும். முயற்சி மிக்க கொசுக்கள் உள்ளே நுழைந்துவிடாத வண்ணம் கொசுவலையை நன்ருகச் சொருகிவிட வேண்டும். பயணத்தின் போதும் கொசுவலை கூடவே இருக்கட்டும். குழந்தைகளின் படுக்கைக்கும் கொசுவலை கட்டிவிடுவது மிக முக்கியம்.

இந்தத் தடுப்பு முறைகள் எல்லாம் சிறந்த முறைகள் தான். எனினும் இவை மட்டும் போதா. மலேரியா சுத்தமாக ஒழியும் வரை மலேரியா எதிர்ப்புப் போர் தொடர்ந்து நடக்க வேண்டும். இப் போரை வெற்றிகரமாக்க, நோய்த் தொற்றைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

உயிர் வட்டம்: அனேபிலிஸ் என்னும் வகையைச் சேர்ந்த கொசுக்களால் தான் மலேரியா பரவுகிறது. இக் கொசுக்கள் நோய்த் தொற்று உள்ளவனைக் கடித்து நோய்க் கிருமியை ஏற்றுச் சுமந்து செல்லுகின்றன. கொசுவின் உடம்புக்குள் மலேரியா பத்து நாளில் முற்றி முதிர்ந்துவிடும். இதற்குப் பிறகு அந்தக் கொசு கடித்தால், நோய்த் தொற்று பற்றிக்கொள்ளும். நோய்த் தொற்றுக்குக் காரணமாகும் உயிரி பல நிலைகளைக் கடந்து தாண்டி வருகிறது. கடைசி நிலையில் அதற்கு ஸ்போரோசொயிட் என்று பெயர். மலேரியாக் கொசு கடித்ததும், ஸ்போரோசொயிட்டுகள் மனிதனின் உடம்புக்குள் புகுந்துவிடுகின்றன. ஆனால், 9, 10, 12 நாட்களுக்கு அவன் இரத்தத்தில் இவற்றைக் காண இயலாது. இக் காலத்தின் பின் பாதியில் இவைகள் கல்லீரலில் தென்படுகின்றன. அதற்கு முன் எங்கே இருக்கின்றன என்பது தெரியாத ஒரு ரகசியம். கொசு கடித்த 9, 10, 12 நாட்களுக்குப் பிறகு மலேரியாவுக்கான முதல் அறிகுறி இரத்தத்தில் காணப்படுகிறது. இப்பொழுது நோய்க்கான அறிகுறிகள் ஒன்றும் வெளியில் தெரிய மாட்டா. சிவப்பு இரத்த அணுக்களில் காணப்படும் இவைகள் இன்னும் வளர்கின்றன. பல நிலைகள் கடந்து, இவைகள் முழு வளர்ச்சி எய்தியதும், இரத்த அணுக்கள் வெடித்து, மெரோசொயிட்

எனப்படும் ஸ்போர் போன்ற உயிரிகள் நூற்றுக் கணக்கில் இரத்தத்தில் கலந்துவிடுகின்றன. இந்த மெரோசொயிட் ஒவ்வொன்றும் பலவாகப் பெருகும். இரத்த அணுக்கள் வெடிக்கும் போது (எல்லா அணுக்களும் ஒரே சமயத்தில் வெடிக்கின்றன) உடம்பின் உஷ்ணநிலை ஏறுகிறது; மலேரியாவுக்குள்ள குளிரும் ஜுரமும் வந்துவிடுகின்றன. பிளாஸ்மோடியம் மலேரியா தொடர்ந்து 72 மணி நேரத்துக்கு அடிக்கும்; பிளாஸ்மோடியம் பால்சிபாரம், பிளாஸ்மோடியம் வைவாக்ஸ், பிளாஸ்மோடியம் ஓவேல் போன்ற ஜுரங்கள் 48 மணி நேரம் அடிக்கும்.

கொஞ்ச நேரத்துக்குப் பிறகு மெரோசொயிட்டுகளில் சில கமடோசைட் எனப்படும் வேறு வித உயிரிகளைப் பிறப்பிக்கும். இவைகள் கொசுவிடம் நோய்த் தொற்றை உண்டாக்கும் ஆற்றல் பெற்றவை. இவ்வாறு மனிதனிடமிருந்து கொசுவுக்கும் கொசுவிடமிருந்து மனிதனுக்கும் நோய்த் தொற்று மாறிமாறிப் பரவுகிறது.

மலேரியாவிலே பிளாஸ்மோடியம் பால்சிபாரம் தான் அதிக ஆபத்தானது. கருநீர்க் காய்ச்சல் எனப்படுவதை இது பெரும் பாலும் உண்டாக்கும். இதில் உடம்பு காயும்; சோர்வு தட்டும். இக் காய்ச்சல் கண்டதும் சிவப்பு இரத்த உயிரணுக்கள் பெரும் அளவில் சிதைவுறுகின்றன. மஞ்சட்காமாலை உண்டாகிறது; சிறுநீர் கரு நிறமாகி, அதில் ரத்தம் கலந்திருக்கும். சிறுநீரகங்கள் சீர்கெட்டுப் போகின்றன.

நல்ல கண்காணிப்பு இருந்தால், நோயாளி குணமாகிவிடுவார். நோயாளி குணமாக வேண்டும் என்பதற்காக மட்டுமன்றி, சமுதாயத்தின் நலத்தைக் கருதியும் வியாதியஸ்தருக்குத் தாமதமின்றி நல்ல சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். நோய்வாய்ப்படுவோரின் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப்படுத்துவது, நாட்டிலிருந்து நோய்த் தொற்றை நீக்கும் பணியில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. வேறு வகை மலேரியா ஜுரங்கள் இது மாதிரி கடுமையாக இருப்பதில்லை; சீக்கு நிலையையும் மரணத்தையும் இது உண்டாக்குவது போல் அவை உண்டாக்குவதில்லை.

அறிகுறிகள்: மலேரியாவுக்கான சாதாரண அறிகுறிகளை அனைவரும் அறிவர். உடல் நடுக்கம் காணும்; பிறகு ஜுரம் அடிக்கும்; வியர்க்கும்; தலைவலிக்கும். பொதுவாக, உடம்பில் நடுக்கம் ஏற்படுவதன் முன்னர், பலஹீனம் உண்டாகும். தலைவலியும் குமட்டலும் வாந்தியும் வரும். சிறு குழந்தைகளுக்குச் சில சமயம் இசிவு காண்பதும் உண்டு. நடுக்கத்தைத் தொடர்ந்து, 103, 104 டிகிரி (பா)

வரை ஜுரம் அடிக்கும். இந்த ஜுரம் 2, 3 மணி நேரம் இருக்கும்; பிறகு ஒரு வியர்வை வியர்த்து, ஜுரம் தணியும். இம் மாதிரி தினமும் நடக்கலாம். ஆனல், ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாளோ, இரண்டு நாட்கள் இடை வெளிவிட்டோ வருவது தான் வழக்கம். இன்னும் சில சமயங்களில் ஜுரம் எந்த நியதிக்கும் உட்படாமல் நினைத்தபடி யெல்லாம் வருவதும் உண்டு: வாரத்தில் ஒன்றிரண்டு தடவை வரலாம்; இல்லை, மாதத்தில் இரண்டொரு முறை வரலாம்.

சிகிச்சை: குவினக்ரைன் (அடாபிரைன்) குவினைன் இவ்விரண்டும் வெகு காலமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. ஆனல் இப்பொழுது இவற்றுக்குப் பதிலாக அதிக பலன் தரும் மருந்துகள் உபயோகத்துக்கு வந்துள்ளன. மருந்தின் அளவு முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

குவினைன், தினம் மூன்று வேளை வீதம் 2 நாட்களுக்கு 1.0 கிராம் வாயால் சாப்பிட வேண்டும். பிறகு ஒரு வாரத்துக்கு தினமும் 0.6 கிராம் சாப்பிட வேண்டும்.

அடாபிரைன், ஐந்து நாட்களுக்கு 6 மணிக்கு ஒரு முறை 0.2 வாயால் சாப்பிட வேண்டும். அதன் பிறகு 5 நாட்களுக்கு தினம் மூன்று வேளை 0.1 கிராம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

முதல் முதலாக, குளோரோக்வைன் 600 மில்லிகிராம் சாப்பிடவும்; 6 மணி கழித்து 300 மில்லிகிராம்; பிறகு தினம் 300 மில்லிகிராம் வீதம் 2 நாட்களுக்குச் சாப்பிடவும்.

பிளாஸ்மோடியம்வைவாக்ஸ், பிளாஸ்மோடியம் மலேரியாவாக இருந்தால், தினம் 15 மில்லிகிராம் வீதம் 14 நாட்களுக்கு பிரைமாகுவைன் சாப்பிட வேண்டும்.

காலா ஆசார்

சைனா, ஆப்பிரிக்கா, தென்கிழக்கு ஆசியா, தெற்கு ஐரோப்பா இவ்விடங்களிலும் இந்தியாவில் அஸ்ஸாம், மதராஸ், கங்கை, பிரமபுத்திரா இவ்விரு நதிகள் கரையோரப் பிரதேசங்கள் ஆகிய இடங்களிலும் இந்த வியாதி காணுகிறது. இது உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் காணப்படும் வியாதி. பிலெபோடோமஸ் எனப்படும் சின்ன மணல் ஈ கடிப்பதால் இது வரக் கூடும் எனக் கருதப்படுகிறது. இந்த ஈ லெய்ஷ்மேனியா டொனவானி என்னப்படும் ஒட்டுண்ணியைச் சுமந்து செல்லுகிறது. இந்த ஈயை எடுத்துச் சருமத்தில் வைத்துத் தேய்த்தாலும் நோய் உள்ளே புகுந்துவிடும். இந்த ஒட்டுண்ணியை மைக்கிராஸ்கோப் மூலம் பார்க்கும் போது,

அதன் மேல் சில குறிகள் தென்படுகின்றன. இது உடம்பின் உயிரணுவுக்குள் புகுந்துவிடுகிறது; சிறப்பாக, எலும்பின் மச்சையிலும், கல்லீரல், மண்ணீரல், இரத்தக்குழாய்கள் இவற்றிலும் புகுந்துவிடுகிறது.

காலா ஆசார் படிப்படியாக வருவதுண்டு; இருந்தாற்போல் இருந்து வருவதும் உண்டு. திடீரென்று வந்தால், கடுமையான ஜுரம் சாதாரணமாய் இருக்கும்; ஜுரம் காணும் முன் சிலருக்கு நடுக்கலோ, வாந்தியோ உண்டாவதும் உண்டு. ஒரு நாள் விட்டு மறுநாள் வருகிற கொடுமையான மலேரியா ஜுரம் மாதிரி இந்த ஜுரம் இருக்கும். 2 முதல் 6 வாரம் வரை அடிக்கலாம். அலை மாதிரி விட்டுவிட்டு வருவதும் உண்டு. முதலில் மண்ணீரல் வீங்கும்; பிறகு சில மாதங்கள் கழித்துக் கல்லீரலிலும் வீக்கம் காணும். பார்த்தால், உடம்பு தேறிவருவது போல் இருக்கும்; ஆனல் உண்மையில் என்ன நடக்கிறது? ஜுரம் அதிகப்பட்டு, கல்லீரல் மண்ணீரல் இவ்விரண்டும் இன்னும் அதிகமாக வீங்கிப் போய்விடும். ஜுரம் வருவதும் போவதுமாகப் பல மாதங்கள் இருந்துவிட்டு, இறுதியில் லேசான ஜுரம் தொடர்ந்து அடிக்கும். நோயாளி இளைத்து, இரத்தச்சோகை கண்டு வயிறு பெருத்துவிடும். காலா ஆசார் என்ருல் கறுப்புக் காய்ச்சல் என்று அர்த்தம். சருமம் சிறப்பாகப் பாதத்திலும், கையிலும், வயிற்றிலும் கறுத்துப் போவதால் இந்தப் பெயர் உண்டாயிற்று. தலைமயிர் கொட்டிப் போகலாம். ஈறிலும் மூக்கிலும் இரத்தம் வருவதும் நிகழக் கூடியது தான்.

ஜுரம், வயிற்று வீக்கம், மெலிவு, பலஹீனம் இவைகள் இருந்தாலும், பசி நன்ருக எடுக்கும்; நாக்கு சுத்தமாக இருக்கும். வேலையும் நன்ருகச் செய்ய முடியும். இந் நோய் பல ஆண்டுகள் உடம்பில் இருக்க, இரத்த வெண்ணணுக்கள் மிகுதியும் குறைந்து போய், மூச்சுக்குழல் நிமோனியா, வாயில் புண் போன்ற நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாக நேரிடுகிறது. நோய் கண்டவர்களில் 100-க்கு 90 பேர்கள் இறுதியில் வயிற்றுக்கடுப்பு கண்டு சாகிருர்கள்.

இவ்வியாதி குழந்தைகளுக்கும் காண்பது உண்டு. முதலில் ஜுரமும் வயிற்றிலும் குடலிலும் தொல்லைகளும் காணும். குழந்தையின் மண்ணீரல் வீங்கிப்போவதோடு நிணநீர்ச் சுரப்பிகளிலும் வீக்கம் ஏற்படும்.

சருமத்தில் உண்டாகும் ஒரு வகையான காலா ஆசாரும் இருக்கிறது. இதற்குக் கீழ்நாட்டுப் புண் என்கிற பெயரும் உண்டு. தோலில் கணுக்கணுவாகவோ, விகாரமான புண்ணுகவோ இது

காணும். நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளான கோழைச் சவ்விலும் இதனைப் பார்க்கலாம்.

இரத்தம், எலும்பு மச்சை, திசு இவற்றைச் சோதித்தும், கல்லீரல், மண்ணீரல் இவற்றில் பொத்தல் போட்டும், சரும சம்பந்தமாக இருந்தால், புண்ணைப் பரிசோதித்தும் நோயியலைக் கண்டுகொள்ளுவார்கள்.

சிகிச்சை: ஐந்து வாலன்ஸி கொண்ட ஆண்ட்டிமொனி கலவையை ஊசி மூலம் உட்செலுத்திச் சிகிச்சை தரப்படுகிறது. 5 சதவிகிதச் சோடியம் ஆண்ட்டிமொனி குளுகோனேட்டை (எதில்ஸ்டிபமைன்) காய்ச்சி வடிகட்டின சுத்தமான தண்ணீரில் விட்டு சிரை வழியாக உட்செலுத்துகிறார்கள். முதல் நாள் 0.2 கிராமும் அடுத்த நாள் 0. 3 கிராமும், அதன் பிறகு ஒவ்வொரு நாளும் இந்தப் பிரகாரம் ஏற்றிக்கொண்டே போவார்கள், 5.0 கிராம் வரும் வரைக்கும்.

கீழ்நாட்டுப்புண்ணுக்குப் பலவிதமான சிகிச்சைகள்; ஏனெனில் இதற்கென்று ஒரு தனித்த சிகிச்சை கிடையாது. நியொஸ்டி போசனைக் கரைத்துப் புண்ணுள்ள இடத்தில் உட்செலுத்தினால் புண் சீக்கிரம் ஆறும். கார்பன் டையாக்ஸைடு வெண்பனி, எக்ஸ் கதிர்கள், சுடுதல், வெட்டுதல், ஊசி போடுதல், களிம்பு பூசுதல் என்று இப்படிப் பல முறைகளைச் சிபார்சு பண்ணுகிறார்கள்.

இவ்வியாதியைக் குணமாக்கும் விஷயத்தில் சுகாதாரத்தை மிக முக்கியமாக அனுஷ்டிக்க வேண்டும். இத்தோடு மலேரியா போன்ற நோய்த் தொற்றுக்கும் சிகிச்சை தர வேண்டும். மேலும், இரத்தச் சோகை இருந்தால், இரும்புச் சத்துள்ள மருந்து தர வேண்டும்; உடம்புக்குத்தேவையுள்ள வைட்டமின்களும் ஊட்டமும் படைத்த உணவை உண்ணுதல் அவசியம்.

தடுப்பு முறை: பிளெபோடோமஸ் (மணல் ஈ) ஈரமான அழுக்கிலும், இடுக்கிலும், பொந்துகளிலும், நீர்த்தாரை ஓரங்களிலும், குப்பை கூளங்களிலும் பல்கிப் பெருகுகிறது. எனவே, காம்பவுண்டுகளும் சுவர்களும் சுத்தமாக இருத்தல் அவசியம். இருண்ட, ஈரமான இடங்களில் நல்ல காற்றையும் ஒளியையும் புகுத்தி, அவற்றை ஈரமில்லாமல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அது பிறந்து வளர்ந்து பெருகக் கூடிய இடங்களில் எல்லாம் பிளிட்டோ, டிடிடியோ தெளிப்பது நலம்.

செடிகளில் பூச்சிகள் தங்கக் கூடுமாதலின், அவற்றைக் கட்டடங்களுக்கருகில் வைத்து வளர்க்கலாகாது; கொடிகளையும் சுவரில்

படரவிடக் கூடாது. வாத்து, கோழி, பசு, பன்றி போன்ற பிராணிகள் நோய்த் தொற்றின் மூல நிலையங்களாய் இருப்பதால், இவற்றை வீட்டுக்கருகிலும் படுக்குமிடத்திலும் வர அனுமதிக்கக் கூடாது. நோய்த் தொற்று உள்ள இடம் என்று நினைக்கக் கூடிய இடத்துக்குப் போகலாகாது. நோய் கண்டவர்களைக் குறைந்தது 300 கஜம் தள்ளி ஒதுக்கி வைக்க வேண்டும்.

நோய்த் தொற்று உள்ள இடங்கள் எனக் கருதப்படும் ஜில்லாக்களில் கொசுவலை கட்டிக்கொண்டு உறங்க வேண்டும். இதன் கண்கள் மணல் ஈ உள்ளே புகாத வண்ணம் சிறிதாக இருந்தால் தான், இதனுல் பிரயோசனம்! மின்சார விசிறி சுழலும் போது உண்டாவது போன்ற காற்றோட்டத்தில் ஈக்கள் அருகே நெருங்கா. உறக்கத்துக்கு மாடி சிலாக்கியமான இடம். பூச்சிகளை நெருங்க விடாமல் பண்ணும் களிம்புகளைப் பூசிக்கொள்ளலாம். ஓலியம் அனிசி, யுகாலிப்டி, டெரபின்த் இவற்றில் வகைக்கு மூன்று மினிம்கள் எடுத்து ஒரு அவுன்ஸ் லனேலினேடு கலந்து தயாரிக்கும் களிம்பு நல்ல களிம்பு.

உறக்க நோயும் ச்சாகா நோயும்

இந் நோய்கள் ஆப்பிரிக்காவிலும் தென் அமெரிக்காவிலும் உள்ள நோய்கள். மலேரியாவைக் கொசு பரப்புகிற மாதிரி ஆப்பிரிக்காவிலும் செட்சீ ஈ இந்த நோய்களைப் பரப்புகிறது. இந் நோய்களுக்குக் காரணமான உயிரி தன் வாழ்வின் ஒரு பகுதியைச் செட்சீ ஈயின் உடலிலும் எஞ்சிய பகுதியை மனிதன் உடம்பிலும் கழிக்கிறது. நோய்த் தொற்றுள்ள பேர்வழியைக் கடிப்பதால் இதற்கு நோய் தொற்று உண்டாகி, பிறகு ஆரோக்கியமான வேறொரு பேர்வழியைக் கடிக்கும் போது, நோய் அவருக்குப் போய், அவர் ஆயுள் முழுவதும் அவதிப்படுகிறுர். கடியுண்ட இரண்டு வாரத்துக்குள் காய்ச்சல் காணும்; காய்ச்சலோடு, சருமத்தில் வெடிப்புக்கள் தென்படும்; உடம்பில் உள்ள நிணநீர்க் கோளங்கள் வீங்கிக் கொள்ளும். சில மாதங்கள் கடந்ததும் உறங்கும் நிலைக்கு வந்துவிடுவார். இந் நிலையில் தூக்கம் தூக்கமாக வரும். நடுக்கல், அசிரத்தை, தலைவலி, இசிவு, பெருமயக்கம் இவைகள் வியாதி முற்றி விட்டதற்கு அறிகுறிகள்.

தென் அமெரிக்காவில் உள்ள ச்சாகா நோய் ஒரு வித மூட்டைப் பூச்சியின் எச்சத்தால் புண்ணோ கண்ணோ அசுத்தமுற்று, அதனுல்

பரவும் ஒரு வியாதி. நோய்க் கிருமிகள் இரத்தத்தில் புகுந்து, சட்டகத் தசைகளேயும் இதயத்தையும் தாக்குகின்றன. குழந்தைகளுக்குக் கண்டால், தீவிர வியாதியாகி கண்வலி, முக வீக்கம், இரத்தச்சோகை, சுரப்பிகளிலும் மண்ணீரலிலும் வீக்கம் முதலியவை உண்டாகின்றன. இந்த நோய் வளர்ந்து மூளே, மூளேயுறை அழற்சிகளிலும் மாரடைப்பிலும் போய் முடிந்துவிடும்.

முதிர்ந்தோர்களுக்கு இது கண்டால், நெடுநாள் தங்கி, இதயச் சீரியக்கத்தைப் பாதித்துவிடும். பின்னர், இது காரணமாக வலிப்போடு கூடிய பக்கவாதம் வரலாம். சிலர் விஷயத்தில் மனக் கோளாறுகளும் ஏற்படுவதுண்டு. பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் இதன் ஆயுட் காலம்.

இந் நோய்க்குச் சரியான சிகிச்சை ஒன்றும் கிடையாது. இதைப் பிறப்பிக்கும் மூட்டைப்பூச்சியை அண்டவிடாமல் பார்த்துக்கொள்வது ஒன்று தான் சிறந்த முறை. இதனுல் வியாதி வராமல் தடுக்க இயலும். கமாக்சேன், டிடிடி இவற்றை அவ்வப்பொழுது தெளித்து, சுற்றுப்புறங்களேச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால், மூட்டைப் பூச்சியைத் தவிர்த்துவிடலாம்.

ஆப்பிரிக்காவில் காணும் நோய்க்குச் சுராமின் சோடியத்தைச் சிரை மூலமாக உட்செலுத்துவார்கள். அல்லது பெண்ட்டாமிடைனேத் தசையில் குத்தி உட்செலுத்துவார்கள். இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை 2, 3 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கொடுப்பது நல்ல பாதுகாப்பாகும். டாக்டர் ஒருவரின் கண்காணிப்பில் தான் இந்த மருந்துகளே உட்கொள்ள வேண்டும்.

யாஸ்

இந்த வியாதிக்குக் காரணமாகும் உயிரிக்கும் கிரந்தியை உண்டாக்கும் உயிரிக்கும் வித்தியாசம் காண இயலாது. ஒரு வேறுபாடு மட்டும் உண்டு. இது உஷ்ண தேசத்து வியாதி; மேக வியாதி அல்ல. இதற்குப் பிராம்பீசியா, பியான், ப்யூபா, பெஜல், பரங்கி என்று பல பெயர்கள். கிரந்தி மாதிரி உள்ள இது, கிரந்திக்கு உள்ள சிகிச்சைக்கு உட்பட்டுவிடுகிறது.

காணும் இடம்: ஆசியா, மேற்கு இந்தியத் தீவுகள், தெற்கு பசிபிக் தீவுகள், ஆப்பிரிக்கா, தென் அமெரிக்கா இவற்றில் பூமத்திய ரேகைக் கருகில் உள்ள பகுதிகள்—இங்கெல்லாம் இந்த வியாதி காணப்படுகிறது. ஒரு வித ஈயினுல் இது பரவுவதாக நம்பப்படுகிறது. ஆண்—பெண் முயக்கத்தால் இது ஏற்படுவதில்லே.

அறிகுறிகள்: வடுவிழும் புண் முகத்திலோ, காலிலோ காணும். இது முதல் அறிகுறி. தொடர்ந்து 6 முதல் 12 வாரங்களில் கால், கை, முகம் இங்கெல்லாம் புண்கள் கிளம்பும். இப் புண்கள் வீக்கமும் விகாரமுமாக இருக்கும். நார் போன்ற அமைப்போடு தெரியும். மார்பிலும் இவைகள் ஏற்படுவதுண்டு. இறுதியில் கிரந்திப் புண் போல் ஆகி முகத்தை அரித்துவிடும்; அல்லது காலை கையைச் சிதைத்துவிடும்.

சிகிச்சை: இதற்கென்று உள்ள மருந்து பெனிசிலின். 1.2 லட்சம் அளவை மருந்தைச் சில தடவைகள் ஊசி மூலம் உட்செலுத்தினால், வியாதி குணமாகிவிடும். குளோராம்பெனிகாலும் டெட்ராஸைக்லினும் கொடுப்பது உண்டு.

பைலேரியா

கொசுவின் மூலம் பரவும் ஒரு புழுவினால் நோய்த் தொற்று உண்டாகி இவ்வியாதி வருகிறது. இத்தகைய நோய்த் தொற்று ஏற்பட்ட பலரில் சிலருக்கு யானைக்கால் வந்துவிடுகிறது. இதனால் தான் இவ்வியாதியைக் கண்டு பயப்பட வேண்டியிருக்கிறது. இதை உண்டாக்கும் புழுவில் இரண்டு வகை. ஒன்று முதிர்ந்து பெருத்த புழு. மற்றொன்று சின்னஞ் சிறியது. பெரிய ஆண் புழு $2\frac{1}{2}$ முதல் 4 செண்ட்டிமீட்டர் வரை நீளம் இருக்கும்; பெண் புழு 8 முதல் 20 செண்ட்டிமீட்டர் வரை இருக்கும். ஆண் புழு பருமனில் மில்லிமீட்டரில் பத்தில் ஒரு பங்கு இருக்கும்; பெண் புழு அதைப் போல் மூன்று பங்கு பருத்திருக்கும். உலகத்து உஷ்ண நாடுகளில் எல்லாம் இந்தப் புழுவைக் காணலாம்.

வெவ்வேறு வகைப்பட்ட கொசுக்களால் இந்த நோய்த் தொற்று பரவுகிறது. இந் நோய் கண்டு, இரத்தத்தில் சின்ன வகைப் புழுவுள்ள பேர்வழியைக் கடிக்கும் கொசுவுக்கு முதலில் நோய்த் தொற்று ஏற்படும். அதன் உடம்புக்குள் சென்ற புழு பெருத்து வளர்ந்து 2/5 அங்குலம் நீளமாகிறது. இந்தப் புழு உள்ள கொசு வேறொருவரைக் கடித்து அவர் சருமத்தின் மேல் புழுவை விட்டுவிடும். (சாதாரணமாகத் தடவைக்கு இரண்டு புழுக்கள் வீதம்) இப்படிச் சருமத்தில் வந்து படியும் இந்தப் புழுக்கள் பிறகு சருமத்தைத் துளைத்துக்கொண்டு இரத்தத்தில் போய்க் கலந்துகொள்ளும்.

இரத்தத்தில் புகுந்த பின் அந்த ஜோடிப் புழுக்கள் நிணநீர்ச் சுரப்பியை அடையும். தொடைச் சந்துச் சுரப்பிக்குத் தான் போவது வழக்கம். 5 முதல் 18 மாத காலத்துக்குள் முதிர்ச்சி

பெற்று, சின்ன வகைப் புழுக்களை உண்டாக்கிவிடுகின்றன. இந்தச் சின்ன புழுக்கள் இரத்தத்தில் கலக்கின்றன. கொசு வந்து கடித்து நீக்கினால் ஒழிய இச் சிறு புழுக்கள் வளர மாட்டா. எனவே இவைகள் வளரக் கொசு கடிக்க வேண்டும். கொசு கடித்ததும் அதன் உடம்புக்குள் புகுந்து, அங்கே இவைகள் வளருகின்றன. வளர்ந்து நோய்த் தொற்றை வேறொருவருக்கு ஏற்படுத்தத் தயாராய் இருக்கின்றன. இவ்வாறு இந்த நச்சுச் சக்கரம் சுற்றிச் சுழலுகிறது.

இரத்தத்தில் உள்ள சின்னஞ் சிறு புழுக்கள் வளருவதில்லை. அவற்றால் எந்தக் கெடுதலும் ஏற்படுவது கிடையாது. இருப்பினும், உடனே அவற்றை நாசம் பண்ணிவிடுவது நலம். அப்படிச் செய்து விட்டால், இன்னொருவருக்குப் போகாது அல்லவா! இதற்காக ஹெட்ரசான் தரப்படுகிறது. முதிர்ந்த புழுக்கள் சின்னஞ் சிறு புழுக்களைப் பிறப்பித்த பிற்பாடு இன்னும் 5 முதல் 10 ஆண்டுகள் வரை பிறப்பித்துக்கொண்டே இருக்கும். இக் காலத்தில் நிணநீர்ச் சுரப்பியில் உறுத்தலை இவைகள் உண்டுபண்ணும். இதன் விளைவாக வடுவுள்ள திசு ஏற்பட்டு, அது பிறகு சுருங்கி அதன் மூலம் இரத்தம் செல்லுதலைத் தடைப்படுத்திவிடுகிறது. இந்தத் தடையால், கால் வீங்கும். இதைத் தான் யானைக்கால் என்கிறது. இந்தக் கோளாறு நல்ல வேளையாக நோய்த் தொற்று உள்ளவர்களில் சிலருக்குத் தான் ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை: காப்பர்சொலேட்சோடியம் என்னும் பெயரோடு கடைகளில் கிடைக்கும் தையாசெடார்சமைடு ஒன்று தான் முதிர்ந்த புழுவுக்கு எதிராக வேலை செய்ய வல்லது. இதை 1 சதவிகிதக் கரைசலாக்கி, உடல் நிறையில் ஒரு கிலோகிராமுக்கு 1 மில்லிகிராம் வீதம் சிரை மூலம் உட்செலுத்த வேண்டும். டயதில்கார்பமானசன் என்னும் ஹெட்ராசனை தேக எடையில் 1 கிலோகிராமுக்கு 2 மில்லி கிராம் வீதம் தினம் மூன்று வேளை மூன்று அல்லது நான்கு வாரங் களுக்கு உட்கொள்ள வேண்டும். கை கால்களில் கட்டுப் போட்டுக் கொள்வதால், வீக்கத்தைக் குறைக்கலாம். நோய்த் தொற்றுள்ள இடத்தை விட்டு நோயாளி அகற்றப்பட வேண்டும்; இல்லையேல் மீண்டும் நோய்த் தொற்று ஏற்படக் கூடும்.

அத்தியாயம் 27

வைட்டமின் குறைவால் வரும் நோய்கள்

ஏழ்மை எங்கெங்கு உண்டோ அங்கெல்லாம் தவறான ஊட்டமும் இருக்கும். அதாவது தவறான ஊட்டத்தால் வரும் பிரச்சினை உலகம் முழுவதும் உள்ள பிரச்சினை. இயற்கை யன்னை அருள் பாலிக்கும் நாடுகளிலும் கூட இப் பிரச்சினை உள்ளது. இதனால் குழந்தைகள் வளர்ந்து பருப்பதில்லை; முதிர்ந்தோர்கள் வாடி வதங்கி வயோதிகர்கள் போல் தோற்றம் அளிக்கிறார்கள். வாலிப நிலையில் கூட தேக எடை குறைந்துள்ளது; சருமம் சுருங்கி, கரங்கள் வற்றி எலும்பும் தோலுமாகத் தெரிகின்றன. நன்றாகக் கவனித்தால், தோலில் வெடிப்பு, எலும்பில் குறைபாடு, இரத்தச்சோகை—இவைகளும் இவர்கள் மாட்டு இருப்பது தெரியும். மோசமான கேசுகளில் வயிறு வீங்கிவிடும். ஆனால் இந்த நிலை யுத்த காலங்களிலும் பஞ்ச காலங்களிலும் தான் உண்டாகும்.

உணவு நிறைய கிடைக்கும் இடங்களிலும் கூடத் தவறான ஊட்டத்தால் மக்கள் அவதிப்படுவதுண்டு. இதற்குக் காரணம் சில தவறான உணவுப் பழக்கங்கள் தான். ஆல்கோஹாலையும் புகையிலையையும் எவ்விதம் உபயோகித்தாலும் பசி கெடும். உணவு வேளைகளுக்கு இடைநடுவில் தித்திப்புப் பண்டங்கள், வேறு உண்டிகள் உண்ணுவதால் நல்ல பசி போய்விடுகிறது. எனவே இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். கார்போஹைடுரேட்டுகள் அதிகமுள்ள உணவைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் புரதம், வைட்டமின் இவற்றை நிறைய உட்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பவதிகளும் கைக் குழந்தை உள்ள அன்னைமார்களும் உணவு விஷயத்தில் சிறந்த

கவனம் செலுத்த வேண்டும். இவர்களுக்குச் சத்துணவு நிறைய தேவை.

தாதுப்பொருள்கள், வைட்டமின்கள், புரோட்டீன்கள் குறைவாக உள்ள உணவுகளைப் பல நாடுகளில் உண்ணுகிறார்கள். இவ் விஷயம் சத்துணவு விஞ்ஞானிகளுக்கு ஒரு பெரும் பிரச்சினையாக முன்நிற்கிறது. உணவுப் பண்டங்களை நாசுக்குப் பண்ணும் நவீன முறைகளால் பெரும்பாலும் இந்த உணவுச் சத்துக்களை நீக்கிவிடுகின்றனர். இதனால் கணக்கற்ற மக்கள் தவறான ஊட்டத்தால் ஏற்படும் வியாதிகளுக்கு உட்படுகிறார்கள்.

ஓர் அம்சத்தில் உணவு குறைவுள்ளதாக இருந்தால், மற்ற அம்சங்களிலும் அப்படியே இருக்கும். இதன் விளைவாகப் பெரும்பாலும் பல விதக் கோளாறுகள் அலங்கோலமாக எழுந்து, இன்னது தான் நோய் என்று கண்டுகொள்ள முடியாமல் பண்ணிவிடுகின்றன. இதனால், எல்லா வைட்டமின்களும் எல்லா முக்கியமான தாதுப் பொருள்களும் அடங்கிய மாத்திரைகளைக் கொடுக்கும்படி பெரும்பாலும் நேர்ந்துவிடுகிறது. சில குறிப்பிட்ட இடங்களில் சில குறிப்பிட்ட சத்துக் குறைவால் வரும் பிரச்சினைகளும் எழுவதுண்டு.

வைட்டமின்கள்

உணவுச் சத்தைப் பற்றிய விஷயத்தில் வைட்டமின்களை விட அதிக முக்கியமானது வேறொன்று இல்லை என்று கூறிவிடலாம். இந் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் தான் முதன் முதலாக வைட்டமின்களைப் பற்றிய சிந்தனை எழுந்தது. பிறகு 1913-இல் முதன் வைட்டமின் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதற்குப் பிறகு 15, 20 வைட்டமின்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் சிலவற்றைச் செயற்கை முறையில் தயாரிக்கிறார்கள்.

வைட்டமின்களில் இரண்டு வகைகள். ஒன்று கொழுப்பில் கரையும்; மற்றொன்று நீரில் கரையும். வைட்டமின் ஏ-யும் வைட்டமின் டீ-யும் கொழுப்பில் கரைபவை. ஆதலின் கடையில் விற்கும் விதவிதமான மீன் எண்ணெய்களில் இவை இருக்கின்றன. வைட்டமின் ஈ-யும் வைட்டமின் கே-யும் இவ்வகையைச் சேர்ந்தனவே. மற்ற வைட்டமின்கள் எல்லாம் நீரில் கரையும் இனத்தவை. பழங்கள், காய்கறிகள், கொட்டைகள், முழுத் தானியங்கள், பால் - இவை கொண்ட உணவில் இவ்விரு வகை வைட்டமின்களும் உள்ளன. மாத்திரையாகவும் திரவ உருவத்திலும் இவைகள்

கிடைக்கின்றன. குறிப்பிட்ட சில வைட்டமின்கள் உணவில் இல்லையென்ருல், ஊட்டக் குறைவுகளைத் தெரிவிக்கும் சில அறிகுறிகள் தென்படும். இவற்றை ஒவ்வொன்ருகக் கவனிக்கலாம்.

வைட்டமின் ஏ

இது கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின். கொழுப்பை உடம்பு சரியாக ஏற்றுக்கொள்ளாத போதெல்லாம், இந்த வைட்டமினும் அவ்வளவாக உடம்பில் உறவு செய்யாது. வைட்டமின் ஏ-யின் முன் வடிவம் காரோட்டீன் எனப்படும். இது குடல் சுவரிலோ கல்லீரலிலோ வைட்டமின் ஏ-யாக மாறுகிறது. ஒளியை ஏற்கும் ரெட்டினுவின் நுண்மையான செயல் திறனில் புகுந்து மிக்க மதிப் பெய்கிறது இந்த வைட்டமின். இரவில் பார்க்கும் விழிப் பார் வைக்கும் இதற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. இந்த வைட் டமின் குறைவு உள்ளவர்களுக்கு ''ராக் குருடு'' வந்துவிடும். இது போதும் அளவுக்கு இருந்தால் தான் பற்கள் ஒழுங்காக வளரும்; சருமம் நன்ருக இருக்கும். கனிஜ எண்ணெய்களை விடாமல் உணவில் சேர்த்துக்கொள்பவர்களுக்கு இந்த வைட்டமின் குறைவு இருக்கும். அவர்கள் உணவு மற்ற விதங்களில் போதுமான சத்துள்ளதாக இருப்பினும், கனிஜ எண்ணெய் வைட்டமின் ஏ-யையும் வைட் டமின் டீ-யையும் கரைத்துத் தள்ளிவிடுவதால் ஏற்படும் விளைவு இது. இந்த வைட்டமின் இயல்பான அளவுக்கு உடம்பில் சேர வில்லையேல், சருமம் வறண்டு போகும்; கறுக்கவும் தொடங்கும்; ஒளிபாயும் விழியின் பாகமான கார்னியா தடித்துப் போகலாம்; அதில் புண்ணும் ஏற்படலாம். அதனுல் குருடு ஏற்படவும் கூடும்.

வைட்டமின் ஏ கல்லீரலில் நிறைய சேகரித்து வைக்கப்படு கிறது. இந்த வைட்டமின் குறைவு மருத்துவர் கண்ணுக்குப் பட எட்டு மாதம் ஆகலாம்; அந்த அளவுக்கு இது சேகரித்து வைக்கப் படுகிறது. தினத் தேவை குழந்தைகளுக்கு 1,500 அளவைகள். வயது ஏற ஏற இந்த அளவு படிப்படியாக அதிகரிக்கிறது; முதிர்ந் தோர்க்கு 5,000 அளவைகள் தேவை.

முட்டைகோஸ், கொத்தமல்லிக்கீரை, பசளைக்கீரை முதலிய இலைக் காய்கறிகளில் தான் வைட்டமின் ஏ அதிகமாகக் கிடைக் கிறது. காரட், சக்கரவல்லிக்கிழங்கு, பரங்கி இவற்றிலும் இது காணப்படுகிறது. அப்ரிகாட், பீச் இப் பழங்களிலும் இது நிறைய உள்ளது. மாமிசம், கொட்டைகள், தானியங்கள்

(சோளம் நீங்கலாக) இவற்றில் இந்த வைட்டமின் கிடையாது. கல்லீரலில் வைட்டமின் ஏ மிக அதிகம். (உணவு பொருள்களில் உள்ள வைட்டமின் ஏ-யைப் பற்றிய விளக்கப் படத்தை 82, 83-ஆம் பக்கங்களில் காண்க.)

வைட்டமின் $பி_1$

எல்லா வைட்டமின்களிலும் இந்த வைட்டமின் தான் அதிகமாக அறியப்பட்டுள்ளது. பழங்கள், முழுத் தானியங்கள், பயறு வகைகள், கொட்டைகள், எண்ணெய் விதைகள் இவற்றிலிருந்து இந்த வைட்டமின் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. பாலிலிருந்தும் இது நிறைய கிடைப்பதால், கைக்குழந்தைகள், சிறு குழந்தைகள் இவர்களின் உணவில் இதற்கு ஒரு முக்கிய இடம் உண்டு.

இந்த வைட்டமின் குறைவால் ஏற்படும் வியாதிக்குப் பெரிபெரி என்று பெயர். அரிசி, கோதுமை, போன்ற உணவு பண்டங்களைத் தீட்டித் தற்காலத்தில் நாசுக்குப் பண்ணுவதால், ஆரோக்கியமும் ஊட்டமும் தரத்தக்க உணவுச் சத்துக்கள் போய்விடுகின்றன. இவ்வாறு வைட்டமின் பி போய்விடுவதால் கீழ்நாட்டு மக்களிடம் பெரிபெரி அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. சர்வசாதாரணமாக உபயோகிக்கப்படும் தானியங்களின் மேல் தோலில் வைட்டமின்களும் தாதுப்பொருள்களும் உள்ளன என்பது திட்டமாக அறியப்பட்ட ஓர் உண்மை. இந்தப் பொருள்கள் உடலுக்கு மிக மிக அவசியம். உண்மை இப்படி இருந்தும் உணவு பண்டத்தை நாசுக்காக்கிச் சாப்பிடும் கெட்ட பழக்கத்தை விட்டுவிட மனசு வருவதில்லை மிகப் பலருக்கு. தீட்டிய அரிசியையும் மில்லில் அரைத்த மைதாவையும் சாப்பிட்டால், தவறான ஊட்டம் தவிர வேறு என்ன பயன் விளையும்?

இந்தியாவின் கிழக்குக்கரைப் பிரதேசத்தில் காலிலும் பாதத்திலும் திமிர் வலியும் உணர்ச்சியின்மையும் சர்வசாதாரணமாகக் காணப்படும் வியாதி. மேற்குக்கரைப் பிரதேசத்தில் மார்பு எலும்புக்குக் கீழே இறுக்கம் ஏற்பட்டு அதனால் வலி வந்து கஷ்டப்படுகிறார்கள். நரம்பு வலியோ பெருத்த பலஹீனமோ ஏற்பட்டு அடிக்கடி அவதிப்படுவதும் உண்டு. இவையெல்லாம் பெரிபெரிக்கு அறிகுறிகள். பெரிபெரி வந்து, அதனால் ஏற்பட்ட பலஹீனத்தில் படுக்கையில் புரண்டு படுக்கவோ மூச்சுவிடவோ முடியாமல் தொல்லைப்படும் வியாதியஸ்தர்களைப் பார்த்திருக்கிறோம்.

பெரிபெரி நரம்புகளைச் சீரழித்துவிடுகிறது. இது உணர்ச்சி யின்மைக்கும் தசைப் பலஹீனத்துக்கும் காரணமாகிறது. இதயம் விரிந்து, பலம் குன்றிப்போக, அதனால் மார்புக்கடியில் வலி உண்டா கிறது. பாதங்கள் வீங்கிக்கொண்டு, இந்த வீக்கம் மேலே ஏறும். வீக்கம் பரவி வயிறு வரைக்கும் வரக் கூடும். பலர் விஷயத்தில் கால் இரண்டும் அயர்ச்சி கண்டு, நடக்கும் போது கீழே விழுந்துவிடாமல் இருக்க முழங்காலை அகற்றி வைத்து நடப்பார்கள். தசைகளிலும் தளர்ச்சி இருக்கும். ''புட் டிராப்'' எனப்படும் தொல்லையும் ஏற்படும்.

ரைபோபிளேவின்

ரைபோபிளேவினுக்கு வைட்டமின் பி$_2$ அல்லது வைட்டமின் ஜி என்று இன்னொரு பெயர் உண்டு. பால், முட்டை, பச்சை இலைக் கறிகள், பயறுகள் இவற்றில் இது நிறைய இருக்கிறது. இந்த வைட்டமின் குறைவினால் வாயோரங்களில் வெடிப்பு ஏற்படும். அடிக்கடி காணுகின்ற இந்தத் தொல்லைக்குச் சுலபமான தீர்வு உண்டு. இத்தொல்லை முற்றினால், நாக்கிலும் புண்கள் காணும். சில சமயம் கண்ணையும் இது பாதிக்கும். கண் கூசும்; பார்வை மங்கும்; பூசிவிட்டது மாதிரி பொருள்கள் தெரியும். ஒரு எரிச்சல் நிற்கும். உறுத்தலும் இருக்கும். கார்னியா, கண் இமை இவற்றில் உள்ள இரத்தக்குழாய்கள் விரிந்து போக, அதனால் பார்வை மங்கிப் போகிறது.

வைட்டமின் பி$_6$

வைட்டமின் பி6-க்குப் பைரிடோக்சைன் என்று பெயர். இதன் குறைவால் சிடுசிடுப்பு உண்டாகும். திடீரென்று சத்தம் கேட் டால், அது உடனே இந்த வியாதிக்காரரைப் பாதிக்கும். அவர் திடுக்கிட்டுப் போவார். இப்படித் திடுக்கிடுவது அதிகப்படும். இசிவு வருவதும் உண்டு. அவ்வப்பொழுது இரைப்பையிலும் குடலிலும் கோளாறுகள் எழும்.

வைட்டமின் சி

வைட்டமின் சி-க்கு அஸ்கார்பிக் அமிலம், செவிடாமிக் அமிலம், ஆண்டி-ஸ்கார்பூடிக் வைட்டமின் என்கிற பெயர்களும்

உண்டு. இதன் குறைவால் சொறி கரப்பான் உண்டாகிறது. சொறி கரப்பான் வந்தால் பலஹீனம், சோர்வு, தசைகளில் மூட்டுக்களில் வலி இவைகள் இருக்கும். மயிர்காலின் அடிவேரைச் சுற்றி இரத்தப்பெருக்கு ஏற்படும். சில சமயம் தசைகளின் ஆழத்திலும் மூட்டுக்குள்ளேயும் இரத்தம் ஒழுகும். அதனுல் வலி ஏற்படும். ஈறுகளிலும் இரத்தம் வருவதுண்டு. ஈறு வீங்கினுல் அதன் நிறம் சிறு நீலமாகவோ, பழுப்பாகவோ மாறும். இந்த வீக்கம் சில சமயம் காங்கரீனுக்கு அடிகோலிவிடுவதும் உண்டு. பற்கள் ஆட்டம் கண்டு, நாளாவட்டத்தில் விழுந்துவிடுவதும் உண்டு. காயம் சுலபமாக ஆறுது.

நெல்லிக்காய், கொய்யா, ஆரஞ்சு, தக்காளி இவற்றில் இந்த் வைட்டமின் நிறைய உள்ளது. முருங்கை இலையிலும் கொத்தமல்லிக் கீரையிலும் இது இருக்கிறது. இந்த வைட்டமினைப் பாதுகாக்க, உணவு தயாரிக்கும் போது வெகு கவனமாக இருக்க வேண்டும். இது கொதி தாங்காது. உலர்த்திஞல் கெட்டுவிடும். ஆவியாக மாறினுலும் கெட்டுவிடும். திறந்த பாத்திரத்தில் அதிக நேரம் உணவு பண்டத்தைப் போட்டுச் சமைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வைட்டமின் டி

இதில் நான்கு பொருள்கள் உள்ளன. இந் நான்கும் எலும்பின் வளர்ச்சிக்குத் தேவை. இந்த வைட்டமின் தான் எலும்புக்கு வேண்டிய சுண்ணும்புச் சத்தைத் தருகிறது. இதன் குறைவால் விலா எலும்புகள் மார்பு எலும்புடன் கூடுமிடத்தில் வீங்கிப் போகின்றன. மார்புச் சுவரின் கீழ்ப் பகுதியில் - அதிலும் சிறப்பாக முன்பக்கத்தில் விலா எலும்புகள் துருத்திக்கொள்ளும். மார்பு எலும்பு மேலே அழுந்தி, அடியில் நீண்டு போகலாம். இதனுல் ஒரு புனல் மாதிரி மார்பு தெரியும். நெற்றிப் பொட்டுகள் துலாம்பரமாகத் தெரியும். மண்டை எலும்புகள் நன்ருக வளரா. ஆகையால், சிறு குழந்தையின் தலையில் உள்ள மென்மையான பாகங்கள் மூடிக் கொள்வதில்லை. தசைகள் தளர்ந்து போகும். வயிறு பெருக்கும் முட்டிக்கால், வளைகால் போன்ற குறைபாடுகள் பெரும்பாலும் காணும்.

வைட்டமின் டி பிராணிப் பொருள்களிலிருந்து நிறையக் கிடைக்கிறது. அதிலும் சிறப்பாக மீனிலிருந்து இது எதேஷ்டமாகக்

கிடைக்கிறது. இதனுல் தான் காட், ஹாலிபட், ஷார்க் இவற்றின் கல்லீரலிலிருந்து எடுத்த எண்ணெய் கடையில் விற்பனேக்கு வந்துள்ளது. வெண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பால் இவற்றிலும் இந்த வைட்டமின் உள்ளது. தானியங்கள், காய்கறிகள் இவற்றிலும் ஓரளவுக்கு இது கிடைக்கிறது. இவற்றில் உள்ள எர்கோஸ்டெரால் சருமத்தில் சூரிய கிரணம் படவும் வைட்டமின் டி-யாக மாறுகிறது. கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவை உட்கொள்ளாதவர்கள், சூரிய கிரணம் மேனியில் படும்படியாக வெளிப்புறத்தில் நடமாடி, இந்த வைட்டமினேச் சம்பாதித்துக்கொள்ள வேண்டும். எத்தனேக் கெத்தனே சருமம் கறுத்திருக்கிறதோ அத்தனேக் கத்தனே அதிகமாக நடமாட வேண்டும்.

வைட்டமின் டி எலும்பு வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாக வேண்டியது. அதிலும் வளரும் குழந்தைகளுக்கும் வாலிபர்களுக்கும் இது அதிகம் தேவை. முழு வளர்ச்சி எய்தியதும் இது தேவைப்படுவதில்லே. அதற்குப் பிறகு அதிகமாக வைட்டமின் டி ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இருத்தல் நலம். லூசியாஞ சர்வகலாசாலேயைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஸ்பைஸ் ஒரு ''மாமாங்கம்'' ஆராய்ச்சி பண்ணிவிட்டு, அதிகமாக வைட்டமின் டி உட்கொள்வதால் முதிர்ந்தோர்கள் எலும்பு ஒடியக் கூடியதாகிவிடுகிறது என்று கண்டுபிடித்துள்ளார். ஆராய்ச்சிக்கு அவர் எடுத்துக்கொண்டவர்களிலே பலருக்கு எலும்பு முறிவு கண்டுள்ளது என்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

விவரமாக இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வைட்டமின்களேத் தவிர வேறு சில வைட்டமின்களும் உள்ளன. இவ்வைகளின் உபயோகம் என்ன என்று திட்டமாக அறியப்படவில்லே. தேக ஆரோக்கியத்துக்கு இவை அவசியம் என்பது மட்டும் உறுதி. இவற்றிலே வைட்டமின் ஈ, வைட்டமின் கே, பயோட்டின் இவற்றைக் குறிப்பிட வேண்டும்.

வைட்டமின்களேக் குறிப்பிடும் இடத்தில், சத்துணவுக்கு அவசியமான இரண்டு கொழுப்பு அமிலங்களேயும் குறிப்பிடத் தான் வேண்டும். இவைகள் லினேலெய்க் அமிலம், அராசிடோனிக் அமிலம் என்பன. இவ்விரண்டும் தாவரக் கொழுப்புக்களில் கிடைக்கின்றன. விதவிதமான பழ வகைகள், காய்கறிகள், தீட்டாத தானியங்கள் இவற்றை உண்போர்க்கு இந்த அமிலச் சத்துக்கள் போதுமளவு கிடைக்கின்றன.

நிகோட்டினிக் அமிலம் (நையாசின்)

நிகோட்டினிக் அமிலத்துக்கு நையாசின் என்று இன்னொரு பெயர். இது பெல்லகிராவைத் தடுக்கிறது. ''கரு நாக்கு''க்கு இது எதிரி. இயற்கையில் நிகோட்டினுமைடு வடிவத்தில் இது கிடைக்கிறது. இதன் குறைவால் பெல்லகிரா வரும். பரந்து காணும் தோலழற்சி, வாய்ப்புண், வயிற்றுப்போக்கு இவைகள் இந்தப் பெல்லகிராவுக்கு அடையாளங்கள். இதன் கொடுமையான அறிகுறி உள் இயல்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் தான். இவற்ருல் சில சமயம் மனக் குழப்பம், மனமாருட்டம், ஏமாற்றம் ஆகியவை உண்டாவதும் உண்டு.

இந்தக் கோளாறுக்கு நிகோட்டினுமைடு கொடுக்கலாம் (100 மில்லிகிரரம் ஊசி மூலம்) அல்லது நிகோட்டினிக் அமிலம் தரலாம் (நாளேக்கு மூன்று வேளே 50 மில்லிகிராம் வாய்மூலம் சாப்பிடலாம்). போதுமளவுக்குச் சிகிச்சை தந்தால், சீக்கிரம் வியாதி குணமாகி விடும்.

இந்தச் சத்து முழுத் தானியங்கள், வேர்க்கடலே இவற்றில் நிறைய உள்ளது. காய்கறிகள், பழங்கள், பால், முட்டை இவற்றிலே இது மிகக் குறைவாகத் தான் இருக்கிறது.

வைட்டமின் குறைவுக்குச் சிகிச்சை

ஒருவர் உடல் அமைப்பில் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வைட்டமின்கள் குறைவாக இருந்தால், அவருக்கு அவிட்டாமினுஸிஸ் உள்ளது என்று சொல்லப்படும். இந்த அவிட்டாமினுசிஸ் பல வழிகளில் ஏற்படும். (1) நித்தியப்படி உணவில் பல உணவுப் பொருள்களேச் சேர்த்துக்கொள்ளாததால் வரும். (2) திறந்த பாத்திரத்தில் அதிகமாகவோ, அதிக நேரமோ கொதிக்க வைப்பதால் வைட்டமின்கள் அழிந்து போவதால் வரும். (3) போதும் அளவுக்குச் சூரிய வெளிச்சம் மேனியில் படாததால் வரும். (4) நாட்பட்ட வயிற்றுப்போக்கால் வரும். (5) கனிஜ எண்ணெயைத் தவருமல் தொடர்ந்து உபயோகிப்பதால் வரும். (6) ஏதோ காரணத்தால் உண்ட உணவு உடம்பில் ஒட்டாததால் வரும்.

கடுமையான கேசுகளே ஆஸ்பத்திரிக்கு இட்டுச் செல்ல வேண்டும். அங்கு ஊசி போடுவார்கள். பலம் குன்றியவர்கள் தேறுவதற்கு 3, 4 வாரங்கள் ஆகலாம். லேசான கேசுகள் வைட்டமின் மாத்திரைகளேச் சாப்பிட்டால் சரிப்பட்டு வந்துவிடும். வைட்டமின்

மாத்திரைகள் சாப்பிட இயலாதவர்கள் அரிசி மில்லுக்குப் போய், தீட்டிய தவிட்டை எடுத்து, அதில் உள்ள வைட்டமின்களை உபயோகிக்கலாம். ஒரு கோப்பை தவிட்டில் அரை காலன் கொதி நீரை விட்டு, மூன்று மணி நேரம் அப்படியே வைத்துப் பிறகு இருத்து விட்டு, மறுபடியும் கொதிக்க வைத்துக் குளிரப் பண்ணி, எலுமிச்சை அல்லது ஆரஞ்சுச் சாற்றையும் கொஞ்சம் உப்பையும் போட்டுத் தினம் ஒரு கிளாஸ் குடிக்கலாம்.

உணவில் பல விதச் சத்துக்கள் கலந்திருக்க வேண்டும் என்பதே முக்கியமானதோர் அடிப்படைக் கொள்கை. எனவே பல வகையான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். இந்த உணவுத் திட்டத்தில் அன்றன்றைய பழங்கள், காய்கறிகள் இடம் பெற வேண்டும். தீட்டாத் தானியங்களை உண்ணுதல் அவசியம். மொச்சை, பட்டாணி, பயறுகள், முழுத் தானியங்கள் இவற்றைச் சாப்பிடவும். இப்படிச் சாப்பிட்டால், போதும் அளவுக்கு வைட்டமின்களும் தாதுப்பொருள்களும் புரோட்டீன்களும் கிடைத்துவிடுகின்றன.

சுருங்கக் கூறுமிடத்து, வைட்டமின் குறைவைத் தடுக்க இந்த ஐந்து விதிகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்:

1. பல வகைப்பட்ட உணவுகளை உண்ண வேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், பயறுகள், பால் இவற்றை உண்ணலாம். தினம் குறைந்தது ஒரு வகைப் பழமும் ஒரு கறியும் இருத்தல் அவசியம்.

2. தாவரக் கொழுப்பை உபயோகிக்கவும். குசும்பா எண்ணெய், கடலை எண்ணெய் சிறந்தவை.

3. முழுத் தானியங்களை உண்ணவும்.

4. இரைப்பையையும் குடலையும் நோய்த் தொற்று பற்ருமல் பாதுகாக்கவும்.

5. கனிஜ எண்ணெயை அதிகமாக உபயோகிக்கலாகாது.

அத்தியாயம் 28

நீரிழிவு

நீரிழிவுக்காரர்கள் தங்கள் வியாதியைப் பற்றி முடிந்த அளவு தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். இவ்வியாதியைப் பற்றிய தவறுப்பட்ட கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. அது காரணமாகத் தவருன காரியங்கள் அடிக்கடி நிழகக் காண்கிரேம். இந் நோயைப் பற்றித் தெரியாதது நிறைய உள்ளது. ஆனுல் அடிப்படை உண்மைகள் என்னவோ எளிமையானவை; இவற்றை ஒவ்வொரு நீரிழிவுக்காரரும் அறிந்திருத்தல் நலம் பயப்பதாகும். இவருக்கு இந்த உண்மைகளே அறிவிக்க டாக்டர்கள் என்றைக்கும் தயார். – சிறப்பாக வீட்டில் இருந்துகொண்டே மருத்துவம் செய்துகொள்வதற்கு உதவும் உண்மைகளேக் கூறத் தயார். ஏனெனில், தினமும் வீட்டில் வியாதிக்காரர் சாப்பாட்டு விஷயத்திலும் மற்ற விஷயங்களிலும் ஒழுங்காக இருக்கிருரா என்று அவர்களால் கண்காணிக்க முடியாதே! நீரிழிவைப் பற்றி எத்தனேயோ புத்தகங்கள் உள்ளன. .ஆனுல் இவைகள் எல்லாம் ஒரு சில முக்கியமான தத்துவங்களே அடிப்படையாக வைத்து விவரிக்கின்றன. இத்தத்துவங்கள் தெரிந்திருந்தால், நீரிழிவுக்காரர் ஆரோக்கியமான, பயன் மிக்க, மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கை வாழலாம்.

நீரிழிவு என்பது என்ன?

உடம்புக்குத் தேவைப்படும் இன்சுலினேக் கணேயம் உண்டு பண்ணுத கோளாறு தான் நீரிழிவு. சிலர் நினேத்துக்கொண்டிருப்பது போல், சிறுநீரகங்கள் இதில் நோயுறுவதில்லே. கணேயம் இரைப்பைக்குப் பின்னுல் உள்ள ஒரு பெரிய சுரப்பி. இது போதுமான இன்சுலினேச் சுரப்பிக்காவிடில், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை முழுவதும் பயன்படாமல் போய், மிஞ்சி நிற்கும் அதிக சர்க்கரை

சிறுநீரகத்தால் வெளியேற்றப்படுகிறது. சாதாரணமாய் 100 கன செண்டிமீட்டர் இரத்தத்தில் 100 முதல் 120 மில்லிகிராம் வரை சர்க்கரை இருக்கும். இன்சுலின் குறைவாக உற்பத்தியாகும் போது, சர்க்கரையின் அளவு 300 அல்லது 400 மில்லிகிராம் வரைக்கும் அதற்கு மேலும் ஏறிவிடுகிறது. சர்க்கரை வழக்கமான முறைப்படி ஆக்சிகரணம் செய்யப்படாத போது, கொழுப்புக்கள் பூரண மாக ஆக்சிகரணம் செய்யப்படுவதில்லை. இது காரணமாக, டயசெடிக் அமிலமும் ஆசிடோனும் உற்பத்தியாகின்றன. இவைகள் இரத்தத்தில் கலக்கவும் பெரு மயக்கம் வருகிறது.

நோயை நிதானித்தல்

சாதாரணமாக, சிறுநீரைச் சாதாரண முறையில் சோதித்துப் பார்த்தால், நீரிழிவு இருக்கிறதா இல்லையா என்பது தெரிந்துவிடும். ஆனுலும் எப்பொழுதுமே இந்த முறையை நம்பிவிட முடியாது. சிறுநீரில் சர்க்கரை இன்மை நீரிழிவு இல்லை என்பதற்கான தீர்ந்த சான்று ஆகாது. இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை மட்டத்தை அறிந்து, சர்க்கரையைத் தேகம் எவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது என்பதையும் அறிவதால் தான் திட்டமாக உணர முடியும். பட்டினி இருக்கும் போது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை மட்டம் எழுபதிலிருந்து நூற்றிருபது வரை இருந்தால், அது இயல்பான நிலை என்று கருதப் படும். இப்பொழுதெல்லாம் ஒரு நல்ல ஸ்கிரீனிங் முறை கையாளப் படுகிறது. 100 கிராம் கார்போஹைடுரேட்டைக் கொடுத்துவிட்டு, 2 மணி நேரம் கழித்து இரத்தத்தில் எத்தனை சர்க்கரை உள்ளது என்று சோதனை செய்து பார்க்கிறுர்கள். 150 அல்லது அதற்குக் கீழாக இருந்தால் நீரிழிவு இல்லை என்று அர்த்தம்.

சிறுநீர் அதிகமாகக் கழிவது, அடிக்கடி தாகம் எடுப்பது, பசி மிகுந்திருத்தல், எடையும் பலமும் குறைந்திருந்தல் – இவை யெல்லாம் நீரிழிவு இருக்கலாம் எனச் சந்தேகமுறப் பண்ணும். உடம்பில் அரிப்பு, குணமாகாத நோய்த் தொற்று, கண் பார் வையில் கோளாறு, உணர்வு இன்மை, நரம்பை வெட்டி இழுக்கும் வலி, – அதிலும் சிறப்பாகக் காலில் – இவைகளும் இந் நோய்க்கு அறிகுறிகள்.

சிகிச்சை

சோதனை செய்து பார்த்து, நீரிழிவு தான் என்று தெரிந்ததும் இன்சுலின் ஊசிபோட்டுக்கொள்ள வேண்டும். கணையத்தில் பிறக்கும்

இந்த ஹார்மோன் குறைவை இது ஈடு செய்துவிடும். டாக்டர் நோயாளியை நன்கு பரிசிலனே செய்து, உடல் நிலேக்குத் தக்கவாறு மருந்தைக் கூட்டிக் குறைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் உள்ளே புகும் சர்க்கரையை உடம்பு சரியாக ஏற்றுக் கொள்ளும். வாயினுல் சாப்பிட்டால் இன்சுலின் ஜீரணமாகிவிடும்; எனவே ஊசி மூலம் தான் உட்செலுத்த வேண்டும். இன்சுலின் மாத்திரை இருக்கிறது. ஆனுல் இந்த மாத்திரையை முதிர்ந் தோர்க்கு மட்டும் கொடுக்கலாம்; அதுவும் வியாதி லேசாக இருக்கும் பட்சத்தில்.

நீரிழிவு வியாதியைக் குணப்படுத்த முடியாது என்னும் உண் மையை வற்புறுத்தியே கூறவேண்டியுள்ளது. அதாவது, கணேயத்தை அதிக இன்சுலின் சுரக்கப்பண்ண வழி ஒன்றும் இல்லே. மேலே கூறிய சிகிச்சை முறையால் இப்பொழுதைக்கு நோயைக் கட்டுப்படுத்தி வைக்கலாம்; அவ்வளவு தான். எனவே, இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொள்பவர் தம் ஜீவிதம் முழுவதும் இந்த ஊசியைப் போட்டுக் கொள்ளத் தயாராய் இருக்க வேண்டும். புதிதாக வியாதி கண்டுள்ள வர்கள் இதைக் கேட்டதும் நெஞ்சம் தளர்ந்து போவார்கள். ஆனுல், கொஞ்ச நாட்கள், பழகிவிட்டால், கஷ்டம், தொல்லே ஒன்றும் தெரியாது. ''இன்சுலின் உட்கொள்ளத் தொடங்கினுல், தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டி வரும்'' என்று சொல்லிப் பயமுறுத்தி விடுகிருர்கள். உண்மை தான். அதற்காக, மருந்து வேண்டாம் என்பதா? மருந்தை உட்கொள்ளவில்லேயாயின், ஆரோக்கியம் விரைவில் சீரழிந்து வாழ்நாள் மிகுதியாகக் குறைந்து போகும். தேக கனம் அதிகம் உள்ளவர்கள் அதனே இயல்பான நிலேக்குக் குறைத்துக்கொண்டால், இன்சுலின் அதிகம் உட்கொள்ளத் தேவை இல்லே; ஊசி போட்டுக்கொள்வதைவிட்டு, மாத்திரைக் கூடச் சாப்பிடலாம். சில சமயம் இது மாதிரி கேசுகளே ஆகார நியமங்களால் கட்டுப்படுத்திவிடவும் முடியும்.

இதனுல் வரும் கோளாறுகள்

விழியின் ரெட்டினுவில் மாற்றம் ஏற்படும். முதன் முதலாக ஏற்படும் கோளாறுகளில் இதுவும் ஒன்று. விழிக்குள்ளே இரத்தக் கசிவுகள் லேசாக ஏற்படும். இதனுல் சில சமயம் விழிப் பார்வை கெடும்; முழுக் குருடாகப் போவதும் உண்டு. அத்துடன் கண்படலம் ஏற்படுவதும் உண்டு. தமனிகள் வழக்கத்துக்கு மேல் அதி சீக்கிரமாகக் கெட்டிப்பட்டு, இதயம், சிறுநீரகம், மூளே, கால்கள் இங்கெல்லாம்

இரத்த ஓட்டம் குறைந்து போகும். இதன் விளைவாகக் காலில் காங்கிரீன் வந்துவிடும். இந்தக் கோளாருேடு தான் நீரிழிவு வியாதிக் காரர்கள் பலர் முதன் முதலாக டாக்டரிடம் வருகிருர்கள். துரதிர்ஷ்ட வசமாக, இது வந்துவிட்டால், காலே வெட்டி எடுத்து விட வேண்டியது தான். நரம்பிலும் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. அடிக்கடி வலி மிக்க நரம்பழற்சி உண்டாகிறது.

முன்னெச்சரிக்கைகள்

தமக்கு வந்துள்ள நோயைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்துக்கொள்வ தோடு, காலில் காயம், புண் ஒன்றும் ஏற்படாமலும் வெகு கவனத் துடன் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பூட்ஸோ செருப்போ அணிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். கால்விரல் நகங்களே மிக ஒட்ட வெட்டி விடக் கூடாது; நகத்தை வெட்டும் போது தோலில் காயம் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பெரும்பாலான நீரிழிவுக்காரர்களுக்கு நோய்த் தொற்றை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்து போகும். (இதற்கு விதிவிலக்குகள் உள்ளன.) எனவே, வெட்டுக்காயங்கள், குத்துக்காயங்கள் இவை ஏற்பட்டால், சோப்புப் போட்டுக் கழுவி, கிருமி நீக்கம் செய்யப் பட்ட துணி கொண்டு கட்டுப்போட வேண்டும். இந்தத் துணி கிடைக்கவில்லே யென்ருல், சலவை செய்த தூய வெள்ளேத் துணி யைப் பயன்படுத்தலாம்.

''இந்த மருந்து மாயங்கள், ஆகார நியமங்கள் எல்லாம் எதற்கு?'' என்று யாரும் அவரிடம் பேசலாகாது. அப்படிப் பேசு வதற்கு ஒரு போதும் இடந்தரலாகாது. கண்ட கண்ட ஜனங்கள் தங்களுக்குத் தெரிந்த மருந்துகளேச் சொல்லுவார்கள். அவர்கள் வார்த்தையைக் காதில் போட்டுக்கொள்ளக் கூடாது. டாக்டர் யோசனேப்படி எப்பொழுதும் மருந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இடைநடுவில் குறிப்பிட்ட காலங்களில் உடம்பைக் காட்டிச் சோதித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பரம்பரைத் தன்மை

நீரிழிவு நோயை வழிவழியாக வராமல் தடுத்துவிட முடியும். இந் நோய் உள்ள குடும்பத்தவருக்கு இந் நோய் அற்ற இரத்தக் கலப்பு ஏற்பட்டால், வியாதி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறையத் தொடங்கும். கீழ்க்கண்ட திருமணங்களின் விளேவாக நீரிழிவு வழி வழியாகத் தொடரலாம்:

நீரிழிவு உள்ள இருவர் மணந்துகொள்வது: இவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குக் காலப்போக்கில் – இவ்வியாதி காணும்; அவர்கள் போதுமான காலத்துக்கு வாழும் பட்சத்தில்.

நீரிழிவு உள்ளவர் நீரிழிவு உள்ள குடும்பத்தில் பிறந்து, ஆனல் அந்த வியாதி இல்லாதவரை மணந்துகொள்வது: இவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளில் பாதிப் பேர்களுக்கு இந் நோய் உண்டாகும்.

நீரிழிவு உள்ளவர் நீரிழிவு இல்லாத குடும்பத்தில் பிறந்து நீரிழிவு இல்லாதவரை மணந்துகொள்வது: இவர்கள் குழந்தைகளுக்கு நீரிழிவு உண்டாகாது.

நீரிழிவே இல்லாத குடும்பத்தில் அவ்வப்பொழுது இந் நோய் காண்பதுண்டு என்பதனைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

உண்மை இவ்வாறு இருப்பதால், இவ்வியாதி பரம்பரை காரணமாக வரக் கூடும் என்னும் சங்கதியை வாலிபப் பருவத்தினருக்கு எடுத்துரைத்தல் நலம்.

தேகப் பருமை

நீரிழிவுக்கான உண்மையான காரணம் இன்னதென்று தெரியவில்லை. ஆனல் பரம்பரைத் தன்மையும் உடற் பருமனும் இவ் வியாதிக்கு இரு முக்கிய காரணங்கள். பரம்பரைத் தன்மையைத் தவிர்க்க, பாட்டியும் தாத்தாவும் வேறு வேறு குடும்பத்தவராக இருக்க வேண்டும்; இதற்கு இது ஒன்று தான் வழி. இது அத்தனை சுலபமான காரியமா? இல்லை. ஆனல், உடற் பருமன் அப்படி அன்று. இதனைக் குறைக்க முடியும். கொஞ்சம் பொறுமை வேண்டும்; திறமை வேண்டும்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஒரு நோயாளி என்னிடம் வந்தார். 50 பவுண்டு கூடுதலான எடை அவருக்கு. கொஞ்சம் சுறுசுறுப்பாக இருந்து, தேகப் பளுவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று அவருக்கு எத்தனையோ தடவைகள் சொல்லியும் அவர் கேட்கவில்லை. சும்மா சிரித்துக்கொண்டு அலட்சியமாக இருந்துவிட்டார். ஒரு நாள் பாதங்களில் உணவற்றுப்போய், முன்னங்காலில் நாட்பட்ட புண்ணேடு என்னிடம் வந்தார். நான் சோதித்துப் பார்த்தேன். நீரிழிவு கண்டிருந்தது. இன்சுலின் கொடுத்து, ஆகாரத்தையும் கட்டுப்படுத்தினேன். பயனக, 50 பவுண்டு எடை குறைந்து போயிற்று. முன்னெரு நாள் எடை குறைப்பதைப் பற்றித் தமக்குச் சொன்னதை யெல்லாம் அவர் நினைத்துப் பார்த்துவிட்டு, இவ்வாறு கூறினர்: ''எடையைக் குறைப்பது எத்தனை முக்கியம் என்பதை

உணர ஒரு சுலபமான மார்க்கம் இருக்கக் கூடாதா?'' தாமே உணர்ந்து அவர் காரியம் செய்தார். இருப்பினும், அவர் அதற்குக் கொடுத்த விலே சாமான்யப்பட்டதா? இந்தப் பாடத்தை எல்லாரும் சுலபமாகக் கற்றுக்கொள்ளலாம்; இல்லே, கஷ்டம் வந்தால் தான் புத்திக்குப்படுமோ?

உடற்பயிற்சி

நீரிழிவு உள்ள குழந்தைகளேக் கண்காணிப்போர் உடற்பயிற்சி சம்பந்தமாய் முக்கியமான ஒரு சங்கதியை உணர்ந்துள்ளனர். பள்ளி செல்லும் இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் பள்ளிக்குச் செல்லாத நாட்களில் இன்சுலின் தேவையே இல்லே. அந் நாட்களில் அவர்கள் ஓடி யாடி விளேயாடுகிருர்கள். அதனுல் எந்த உதவியுமின்றி கார்போஹைடுரேட்டுகள் உடம்பில் உறவு செய்துவிடுகின்றன. இது போன்ற இன்னெரு முக்கியமான சங்கதி: உட்கார்ந்த இடத்திலேயே இருந்து உடம்பை அலட்டிக்கொள்ளாமல் வேலே செய்வோர்க்குத் தான் சாதாரணமாக நீரிழிவு வருகிறது. உட்கார்ந்து உட்கார்ந்து உடம்பு இவர்களுக்குக் கனத்துப் போகிறது. இவர்களுக்குப் பசி கொஞ்சம் அதிகமாக இருக்கும். நிறைய கொழுப்புப் பொருளேச் சாப்பிட்டுவிடுவார்கள். ஒவ்வொரு நீரிழிவுக்காரரும் (வியாதியே இல்லாமல் நல்ல உடம்போடு இருப்பவர்களும் கூடத் தான்) தினந்தோறும் தேகப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். எத்தனே கடுமையாகச் செய்ய முடியுமோ அத்தனே கடுமையாகச் செய்ய வேண்டும்.

ஆகாரத் திட்டம்

மேலே சொன்னவற்றைக் கொண்டு, நீரிழிவு வியாதிக்காரர்–ஏன், மற்றவர்களும் கூடத் தான் – ஆகாரத் திட்டம் வகுத்துக்கொண்டு, தேக எடையைச் சரியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ருகிறது. ஆரோக்கியத்துக்கு வேண்டிய எல்லாப் பொருள்களும் சரியான விகிதத்தில் அந்த உணவில் இருக்க வேண்டும். தெற்கு ஆசியாவின் பல பிராந்தியங்களில் தாளித்த பண்டம், வெண்ணெய், மார்கரைன், சர்க்கரை, தீட்டிய அரிசி இவற்றை அதிகமாக உபயோகிக்கிருர்கள். கொழுப்பு பொருள்களே அளவோடு உபயோகிக்க வேண்டும். இவ்விதி சர்க்கரைக்கும் பொருந்தும்; தேனுக்கும் பொருந்தும்.

பூரிதக் கொழுப்புக்கள் தமனிகளே இறுகப்பண்ணிவிடுகின்றன என்று தெரிய வந்துள்ளது. நீரிழிவும் இந்தக் காரியத்தைச்

செய்வதால், இவ்வியாதி உள்ளவர்கள் இந்தக் கொழுப்புக்களை உட்கொள்ளக் கூடாது என்பது மிக மிக முக்கியம். பூரிதக் கொழுப்புக்கள் பிராணிகளிடமிருந்து கிடைக்கின்றன; அபூரிதக் கொழுப்புக்கள் தாவரங்களிடமிருந்து கிடைக்கின்றன. அபூரிதக் கொழுப்புக்களையும் ஜாக்கிரதையாகத் தான் உபயோகிக்க வேண்டும்; ஏனெனில் இவைகளும் உடல் எடையை அதிகமாக்கக் கூடும். சில இடங்களில் மிக்க இனிப்பான பானங்கள் வழங்குகிறார்கள். சிலர் பாலில் சர்க்கரையைக் கலக்கிறார்கள். இது தவறு. உடனே இதை விட்டு விட வேண்டும்.

ஒரு காலத்தில் ஒரு நாளைக்கு 120 கிராம் புரோட்டீன் நம் உடம்புக்குத் தேவை என்று கணக்கிட்டிருந்தார்கள். இப்பொழுது அதில் பாதி போதுமானது என்று கருதப்படுகிறது. பல விதக் காய்கறிகளைச் சேர்த்துக்கொண்டால், வேண்டிய புரோட்டீன் கிடைத்துவிடுகிறது என்று சமீபத்தில் ஆராய்ச்சி மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. இந்தக் காய்கறிகளோடு பாலையும் சேர்த்துக்கொண்டால், நல்ல சத்துணவு ஆகிவிடும். பிராணிகளிடமிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்பைச் சாப்பிடுவதை இதனால் தவிர்க்கலாம்; இல்லை, குறைக்கலாம். கலிபோர்னியாவில் சமீபத்தில் நடத்திய ஆராய்ச்சியில் மரக்கறி உண்போர்க்கு மாமிசம் உண்போரைக் காட்டிலும் குறைவாகக் காரனரி நோய் காண்கிறதென்றும் இதய நோய் வந்தால், 15 வருடங்கள் அவர்களைக் காட்டிலும் இவர்களுக்குப் பின்தங்கி வருகிறதென்றும் தெரிந்தது. மரக்கறி உணவு சாப்பிட விரும்புவோர் புரோட்டீன் மிகுதியாக உள்ள ஆகாரங்கள் சாப்பிட வேண்டும். இவை மூன்று வகையின: (1) கொழுப்பு மிகுந்தவை (2) கார்போஹைடுரேட்டுகள் மிகுந்தவை (3) இவை இரண்டும் அதிகம் இல்லாதவை.

மாமிச உணவு கிளர்ச்சியும் ஒரு திருப்தியும் தரவல்லது. இதைத் திடீரென்று நிறுத்திவிட்டால், என்னவோ மாதிரி இருக்கலாம். இதற்கான காரணத்துக்கும் நீரிழிவு ஆராய்ச்சிக்கும் ஆகார நியமத்துக்கும் தொடர்பு உண்டு. மாமிச உணவை விட்டுவிட்டு, மரக்கறி உணவை ஏற்றுக்கொண்டவர் கொஞ்ச காலத்துக்கு புரோட்டீன் குறைவைத் தற்காலிகமாக உணர்வார். அதாவது, உட்கொள்ளும் புரோட்டீனைவிட இழக்கும் புரோட்டீன் அதிகமாக இருக்கும். இந்நிலையில் உடம்பு கொஞ்சம் சரிபண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். புரோட்டீன்களை உண்டாக்கும் அமினோ அமிலங்களை உடம்பு மிச்சப்படுத்திச் சேமித்து வைப்பதால் இக் காரியம் நடக்கும். இக் காரியம்

உடம்பில் நிகழும் போது, என்னவோ மாதிரி இருக்கிறது என்று சொல்லத்தக்க நிலைமை ஏற்படுகிறது. கொஞ்ச காலத்தில் எல்லாம் சரிப்பட்டுப் போய், மரக்கறி உணவு ஒத்துக்கொண்டுவிடும். புரோட்டீன் குறைவு தெரியாது; ''என்னவோ மாதிரி இருக்கிறது'' என்கிற உணர்வும் இல்லாது போய்விடும்.

டப்பியில் அடைத்த பழங்கள் அல்லது அவ்வப்பொழுது கிடைக்கும் பழங்கள் இவை நீரிழிவுக்காரருக்கு நல்ல பலகாரம். டப்பியில் அடைத்த பழத்தில் சர்க்கரைக் கலப்பு கூடாது. இனிப்பு தேவையானல், சுகாரிலைப் (அப்பாட்) பயன்படுத்தலாம். துரதிர்ஷ்டவசமாக, பெரும்பாலான பலகாரங்களில் கொழுப்பும் கார்போஹைடுரேட்டுகளும் அதிகமாக இருக்கின்றன. எனவே, ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். மிக்க இனிப்பான உணவுப் பண்டங்களையும் ரசங்களையும் தவிர்ப்பது நலம். பாலில் சர்க்கரை போட்டுக்கொள்ளலாகாது.. நீரிழிவு இல்லாதவர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

உணவுத் திட்டம் பற்றிய யோசனைகள் எல்லாம் கணக்குப்படி சரியாக இருக்காது. எனவே ஒரு விளக்கப் படத்தில் கொடுத்துள்ள மதிப்புக்கள் மற்ற நிபுணர்கள் கூறும் மதிப்புக்களினின்றும் வேறுபடலாம். மருந்தை அளப்பது மாதிரி சாப்பிடும் பண்டங்களை யாரும் சரியாக அளந்துவிட முடியாது. ஆனாலும், எவ்வளவு ஆகாரம் தனக்குத் தேவை, என்பதை அறிந்து, உடம்புக்குள் சர்க்கரை அதிகம் போகிறதா என்று அவ்வப்பொழுது சோதித்துப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரை அதிகமானல் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிறுநீரில் சர்க்கரையைத் தோற்றுவிக்கிறது என்னும் முறையில் கெட்டதாக இருந்தால் ஒழிய, ஒரு குறிப்பிட்ட உணவை அடியோடு தள்ளிவிடலாகாது. ஒரு பொருளைக் குறைத்த பிறகும் சிறுநீரில் சர்க்கரை இருந்தால், டாக்டரைப் பார்த்து ஆவன செய்ய வேண்டும். சாப்பிடும் உணவின் அளவு மனத் திருப்தி தரத்தக்கதாகவும், சரியான தேக எடையைப் பெற்று அதை நிலையாக வைத்துக்கொள்ள உதவுவதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

சரியான உணவின் முக்கியத்துவம்

புரோட்டீன் நம் உடம்பைக் கட்டி வளர்க்கிறது. இது பல உணவுப் பண்டங்களில் வேறு வேறு அளவில் உள்ளது. மாமிசம், பால், தயிர், பால்கட்டி, முட்டை, கொட்டை, பயறு, மொச்சை, பட்டாணி, பருப்பு, முழுத் தானியங்கள் இவைகளிலிருந்து நமக்குச் சர்வசாதாரணமாகப் புரோட்டீன் கிடைக்கிறது.

சராசரி மனிதனுக்கு நித்தியப்படி தேவைப்படும் புரோட்டீனின் அளவு அவன் தேக எடையில் ஒரு கிலோகிராமுக்கு ஒரு கிராம். இந்த அளவுக்குக் குறைவாக இருந்தாலும், பலருக்கு எந்தக் கெடுதலும் ஏற்படுவதில்லை.

கார்போஹைடுரேட்டுகள் என்பனவை சர்க்கரையும் மாவுச் சத்தும். வாழைப்பழம் முதலிய பழங்களிலும், உருளைக்கிழங்கு போன்ற கிழங்குகளிலும் இனிப்புப் பண்டங்களிலும் தானியங் களிலும் சில காய்கறிகளிலும் இவைகள் நிறைய உள்ளன. நம் உணவில் ஏறத்தாழ 40 சதவிகிதம் இவை இருக்க வேண்டும். இவற்றிலிருந்து தான் ஆற்றல் உண்டாகிறது.

உணவில் மிஞ்சி உள்ள பகுதி கொழுப்புக்கள். இவைகள் மாமிசம், மீன், முட்டை, கொட்டை, வெண்ணெய், பாலாடை, மார்கரைன், சமையலுக்கு உதவும் கொழுப்பு, எண்ணெய் வகைகள் இவற்றிலேயே நிறைய உள்ளன. இவற்றால் உடம்புக்கு ஒரு சதைப் போர்வை உண்டாகி, ஒரு வடிவமும் ஏற்படுகிறது. கொழுப்பு உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் கூடப் பிறப்பிக்கிறது. உடம்பில் கொழுப்பு வடிவத்தில் உணவு சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. கார்போ ஹைடுரேட்டுகளைக் கொழுப்பாகவும் கொழுப்பைக் கார்போ ஹைடுரேட்டுகளாகவும் மாற்ற இயலும். கார்போஹைடுரேட்டு களையோ, கொழுப்புப் பண்டங்களையோ உண்பதால் சதை போடு கிறதே, அதற்கு இது தான் காரணம்.

என்னென்ன உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுவது என்பது மிக முக்கியமான சங்கதி. அதிலும், நீரிழிவுக்காரருக்கு இது இன்னும் முக்கியமானது. சத்துணவு ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒவ்வொரு உணவின் காலரி (சக்தி) மதிப்பைக் கணக்கிட்டு, விளக்கப் படத்தில் விவரித்துள்ளார்கள். இதனால் பிணியாளருக்கும் தேவையான உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுக்க இயலும். இத்தேர்வினால் மனத் துக்கும் சந்தோஷம்; தேகத்துக்கும் நலம். பிணியாளர் வாழ்வு இயல் பான வாழ்வாய் அமையவும் அவர் உணவு இதமான உணவாய் இருக் கவும் செய்ய வேண்டியதை யெல்லாம் செய்தாக வேண்டும். நீரிழி வுக்காரர் என்னென்ன சாப்பிடலாம், எந்த அளவு சாப்பிடலாம் என்பதற்கான சில எளிய விதிமுறைகளைக் கீழே தந்துள்ளோம்:

1. முதல் காரியமாக, தேக எடையை அதற்கு இருக்க வேண்டிய அளவுக்குக் கிட்டத்தட்ட இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ளவும். எவ்வளவு சாப்பிடலாம் என்பதைக் கணக்கிடும் போது, நிறை

சம்பந்தமான விளக்கப் படத்தைப் பார்த்துத் தம்முடைய நிறை எத்தனை இருக்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். விளக்கப் படத்தில் நிறை பவுண்டில் கொடுத்திருந்தால் அதை இரண்டால் வகுத்துக் கிலோகிராம் ஆக்கிக்கொள்ளவும். (இக் கணக்கு ஒரு குத்து மதிப்பான கணக்கு.)

2. தேக நிறையில் ஒரு கிலோகிராமுக்கு 25 காலரிகள் விகிதம் உணவைத் திட்டம் செய்ய வேண்டும். இது தினத் தேவை. கடினமான தேக உழைப்பு உள்ளவர்கள் 50 முதல் 75 சதவிகிதம் கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது தான் போதுமான சத்து கிடைக்கும். உடல் பருமனைக் குறைக்க விரும்புவோர் இந்த அளவில் கொஞ்சம் குறைத்துக்கொள்ளவும்.

3. தினம் எத்தனை காலரிகள் தேவை என்பதை அறிய, தேக எடையைக் கிலோகிராமில் கணக்கிட்டு, அத் தொகையை 25-ஆல் பெருக்கவும்.

4. தேக எடையில் ஒரு கிலோகிராமுக்கு ஒரு கிராம் புரோட்டீன் தினமும் தேவை. ஒரு கிராம் புரோட்டின் 4 காலரிகள் தரும்.

5. தினப்படி மொத்தம் எத்தனை காலரிகள் தேவையோ அதில் 40 சதவிகிதம் கார்போஹைடுரேட்டுகள் தேவை. ஒரு கிராம் கார்போஹைரேட்டிலிருந்து 4 காலரிகள் கிடைக்கும்.

6. எஞ்சியுள்ள பகுதி கொழுப்புக்கள். ஒரு கிராம் கொழுப்பு 9 காலரிகள் தரும்.

7. ஒரு அவுன்ஸ் என்பது 30 கிராம். கணக்கிடும் போது இதுவும் நினைவில் இருக்க வேண்டிய ஒரு சங்கதி.

உதாரணம்:

ஒரு ரோகியின் தேக எடை 140 பவுண்டு. இருக்க வேண்டிய எடை 125 பவுண்டு, விளக்கப்படப்படி. இருக்க வேண்டிய எடையை 2-ஆல் வகுத்தால் $125 \div 2 = 62$ கிலோகிராம் வரும் (பின்னத்தை விட்டுவிடலாம்) – இது முதல் விதிப்படி.

ஒரு நாளைக்குத் தேவைப்படும் காலரிகள் $62 \times 25 = 1550$ (2, 3 விதிகளின்படி). தேவைப்படும் புரோட்டீன் தேக நிறையில் ஒரு கிலோகிராமுக்கு ஒரு கிராம்; அதாவது 62 கிராம் (4-ஆம் விதிப் படி). புரோட்டீன் தரும் காலரிகள் $4 \times 62 = 248$

மொத்த காலரியில் கார்போஹைடுரேட்டு 40% அதாவது $40 \times 1560 = 624$ காலரிகள்.

ஒரு கிராம் கார்போஹைடுரேட்டு 4 காலரி தரும். எனவே $624 \div 4 = 156$ கிராம் கார்போஹைடுரேட்டு தேவை.
மிஞ்சிய பகுதி கொழுப்புக்கள் (6-ஆம் விதிப்படி.)

புரோட்டீன் தரும் காலரிகள்	= 248
கார்போஹைடுரேட்டு தரும் காலரிகள்	= 624
ஆக மொத்தம்	872

தினம் தேவைப்படும் காலரிகள்	1550
புரோட்டீன், கார்போஹைடுரேட்டு தரும் காலரிகள்	872
மிச்சம் காலரிகள்	678

ஒரு கிராம் கொழுப்பு 9 காலரிகள் தரும். எனவே $678 \div 9 = 75$ கிராம் கொழுப்பு தேவை.

புரோட்டீன்	62 கிராம்	248 காலரிகள்
கார்போஹைடுரேட்டு	156 ,,	624 ,,
கொழுப்பு	75 ,,	678 ,,
ஆக மொத்தம்		1550

கீழ்க்கண்ட உணவு ஜாபிதாக்கள் குறிப்பிட்ட அளவில் உட்கொண்டால் உணவுப் பண்டங்களுக்கு எத்தனை மதிப்புண்டு என்பதைத் தெரிவிக்கின்றன. ஒவ்வொரு ஜாபிதாவிலும் மாற்று உணவுகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றைச் சாப்பிட்டால் கிட்டத்தட்ட அதே அளவு மதிப்புள்ள உணவு கிடைத்ததாகும். இதனல் தினமும் விதவித மான உணவுகளை உட்கொள்ள இயலும்.

முதல் ஜாபிதா: பால் பண்டங்கள்

ஒரு தடவை சாப்பிட்டால் கிடைப்பவை: கார்போஹைடுரேட்டு 12 கிராம்; புரோட்டீன் 8 கிராம்; கொழுப்பு 10 கிராம்.

உணவுப் பண்டம்	ஏதாவது ஒன்று எடுத்தல் அளவு			நிறுத்தல் அளவு கிராம்
பால்	1 கோப்பை (8 அவுன்ஸ்)			240
காய்ச்சிய பால்	½	,,		120
முழுப் பால் பவுடர்	¼	,,	3 மேஜைக்கரண்டி தலைவழிக்க	35
மோர்*	1	,,		240
ஆடை எடுத்த பால்*	1	,,		240
தயிர்	1	,,		100

இரண்டாவது ஜாபிதா: காய்கறி வகைகள்

ஏ வகுப்பு

சாதாரணமாக உபயோகிக்கும் அளவில் கார்போஹைடுரேட்டு, புரோட்டீன் கொழுப்பு இவைகள் மிக மிகக் குறைவு. ஒரு வேளை சாப்பாட்டில் சமைத்த பண்டமாக ஒரு கோப்பைக்கு மேல் பயன் படுத்தினால், கீழே தரப்பட்டுள்ள பீ வகுப்பு பண்ட விநியோகமாகக் கருதலாம்.

அஸ்பராகஸ்	வெண்டைக்காய்	வாட்டர்கிரெஸ்
புரோக்கோலி†	மஷ்ரும்	கீரை வகைகள்†
பிரசல்ஸ் முளைகள்	பார்ஸ்லே†	பீட் கீரை
முட்டைக்கோசு	பச்சை மிளகு†	சார்டு
காலிபிளவர்	முள்ளங்கி	காலே
செலரி	ருபார்பு	கடுகு
வெள்ளரி	சாகர்கிராட்	பசளை
கத்தரிக்காய்	அவரை இளசு	டர்னிப் கீரை
புடலங்காய், சுரைக்காய்	சம்மர் க்வாஷ்	

குறிப்பு: தெற்கு ஆசியாவில் லேசான, புரையுள்ள அமைப்புடையதும் சத்து மிக்கதுமான இலைகள் உள்ள கீரை வகைகள் நிறைய இருக்கின்றன. இவற்றை யெல்லாம் இந்த ஜாபிதாவில் காணவில்லை. இவைகளும் இந்த ஜாபிதாவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டியனவே.

---

*10 கிராம் கொழுப்பு சேர்க்கவும் (2 கொழுப்பு மாற்றுப் பண்டங்கள்—5-வது ஜாபிதாவைப் பார்க்க). கடையில் கிடைக்கும் மோர் ஆடை எடுத்ததாகத் தான் பெரும்பாலும் இருக்கும். பக்கத்தில் கிடைப்பதை ஆராய்ந்து தேரவும்.

† இவற்றில் வைட்டமின் ஏ நிறைய உள்ளது. தினம் ஒரு வேளையாவது சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பி வகுப்பு

தடவைக்கு கார்போஹைடிரேட்டு 7 கிராம், புரோட்டீன் 2 கிராம், கொழுப்பு மிக மிகக் குறைவு (1/4 கோப்பை, 100 கிராம்).

பீட்	பச்சைப் பட்டாணி	ஸ்வாஷ், வின்ட்டர்*
காரட்*	பரங்கி	டர்னிப்
வெங்காயம்	ருடாபாகஸ்	

3-வது ஜாபிதா: பழ வகைகள்

புதிய, சமைத்த அல்லது புட்டியில் அடைத்த பழம், சர்க்கரை சேர்க்காமல் கார்போஹைடிரேட்டு 100 கிராம். புரோட்டீனும் கொழுப்பும் மிக மிகக் குறைவு:

பழம்	ஏதாவது ஒன்று எடுத்தல் அளவு	நிறுத்தல் அளவு கிராம்
ஆப்பிள், 1 சின்னது	2″ குறுக்களவு	80
ஆப்பிள் சூப்பு	½ கோப்பை	100
அப்ரிகாட் காய்ந்தது	4 பாதிகள்	20
அப்ரிகாட் புதிது	2 (மத்திமம்)	100
வாழைப்பழம்	½ சின்னது	50
பெர்ரீஸ் (பிளாக்பெர்ரீஸ், ராஸ்ப்பெர்ரீஸ், ஸ்ட்ராபெர்ரீஸ்)	1 கோப்பை	150
ப்ளுபெர்ரீஸ்	2/3 ,,	100
செர்ரீஸ்	10 (பெரியது) அல்லது 15 (சின்னது)	75
பேரீச்சை	2 பெரியது	15
அத்திப்பழம் (புதிது)	2 ,,	50
அத்திப்பழம் உலர்ந்தது	1 சின்னது	15
கிரேப் பழம்	½ ,,	125
கிரேப் பழரசம்	½ கோப்பை	100
கொடிமுந்திரி	12	75
கொடிமுந்திரி ரசம்	½ கோப்பை	60
கொய்யாப்பழம்	2/3 ,,	120
பலாப்பழம்	½ ,,	60
முலாம்பழம் மஞ்சள்	½ பழம்	150

*இவற்றில் வைட்டமின் ஏ நிறைய உள்ளது. தினம் ஒரு வேளையாவது சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பழம்	ஏதாவது ஒன்று எடுத்தல் அளவு	நிறுத்தல் அளவு கிராம்
மாம்பழம்	½ சின்னது	70
எலுமிச்சம்பழம்*	1 ,,	100
ஆரஞ்சுப் பழரசம்*	½ கோப்பை	100
பப்பாளிப்பழம்	1/3 மத்திம அளவு	100
பனம்பழம்	1	15
பீச்	1 மத்திமம்	100
பியர்	1 சின்னது	100
அன்னுசிப்பழம்	½ கோப்பை கன அளவு	80
அன்னுசிப் பழரசம்	1/3 கோப்பை	80
ப்ளம்	2 நடுத்தரம்	100
ப்ளம் உலர்ந்தது	2 ,,	25
திராட்சை	2 மேஜைக்கரண்டி தலைவழிக்க	15
ருபார்ப்	ஜாபிதா 2 A-ஐப் பார்க்க	
கமலா ஆரஞ்சு	1 பெரியது	100
முலாம்பழம்	1 கோப்பை அளவு	
	1 துண்டு 3″ x 1½″	175

4-வது ஜாபிதா: ரொட்டி

கார்போஹைடுரேட்டு 15 கிராம், புரோட்டீன் 2 கிராம், கொழுப்பு மிக மிகக் குறைவு — ஒரு தடவைக்கு.

ரொட்டிக் கடை ரொட்டி	1 துண்டு	25
ஸ்கோன் ரோல்	2″ குறுக்களவு	35
மப்பின்	2″ ,,	35
சோளரொட்டி	1½″ கனசதுரம்	35
தானியங்கள் சமைத்தது	½ கோப்பை சமைத்தது	100

*இவற்றில் வைட்டமின் ஏ நிறைய உள்ளது. தினம் ஒரு வேளையாவது சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தானியங்கள் உலர்ந்தது (செதிள், புடைத்தது, உடைத்தது)	3/4	கோப்பைக்குச் சற்றுக் குறைவாக	20
அரிசி, மகரோனி, நூடில், ஸ்பெகாட்டி	½	கோப்பை சமைத்தது	100
பிஸ்கட்	½	,,	20
சோளம்	1/3	,, அல்லது ½ கதிர்	80
பார்ஸ்னிப்	½	,,	125
உருளைக்கிழங்கு			
வெள்ளை சுட்டது	2″	குறுக்களவு	100
வெள்ளை வேக வைத்தது அல்லது பிசைந்தது	½	கோப்பை	100
இனிப்புப் பண்டம் அல்லது மரவல்லிக்கிழங்கு	¼	,,	50
ஐஸ் கிரீம், வனில்லா (2 கொழுப்பு மாற்றுப் பொருள்களை விட்டுவிடவும்)	½	,,	70
ஐஸ் போடா ஸ்பான்ஞ் கேக்	1½″	கனசதுரம்	25

5-வது ஜாபிதா: கொழுப்புப் பொருள்கள்

கார்போஹைடிரேட்டும் புரோட்டீனும் மிக மிகக் கொஞ்சம். கொழுப்பு 5 கிராம் ஒரு வேளைக்கு.

வெண்ணெய் அல்லது மார்கரைன்	1	மேஜைக்கரண்டி	தலைவழிக்க	5
மென்மையான கிரீம் 20% இனிப்போ புளிப்போ உள்ளது	2	,,		30
கடினமான கிரீம் – 40%	1	,,	,,	15
கிரீம் பாலாடைக்கட்டி	1	,,	,,	15
பிரெஞ்ச்சு டிரஸ்ஸிங்	1	,,	,,	15
மயோனெய்ஸ்	1	,,	,,	15
எண்ணெய் அல்லது சமையலுக்கான கொழுப்பு	1	,,	,,	5
ஆலிவ்	5	சின்னது		50
அவகாடோ	1	மேஜைக்கரண்டி		15

6-வது ஜாபிதா: புரோட்டீன் மிகுதியாக உள்ள மரக்கறி உணவுகள்

ஏ வகுப்பு

கார்போஹைடுரேட்டும் புரோட்டீனும் நிறைய உள்ள உணவுகள். கொழுப்பு மிக மிகக் கொஞ்சம். கார்போஹைடுரேட்டு 20 கிராம், புரோட்டீன் 7 கிராம் — ஒரு வேளைக்கு.

	ஏதாவது ஒன்று நிறை
சாதாரண உலர்ந்த அவரை (½ கோப்பை = 3 அவுன்ஸ்)	1 அவுன்ஸ்
உலர்ந்த பட்டாணி	1 ,,
பச்சை அவரை	3 ,,
முழுக் கோதுமை மாவு*	2 ,,
பசும்பால், ஆடை எடுத்தது, புதிது	8 ,,
மோர்	8 ,,
பருப்பு வகைகள் உலர்ந்தது	3 ,,

பீ வகுப்பு

புரோட்டீனும் கொழுப்பும் மிகுதியாக உள்ள உணவுகள். கார்போஹைடுரேட்டு 7 கிராம், புரோட்டீன் 7 கிராம், கொழுப்பு 8 கிராம் — வேளைக்கு.

மொச்சை உலர்ந்தது	2/3 அவுன்ஸ்
வாதாம் பருப்பு	1 ,,
வெண்ணெய் கலந்த வேர்க்கடலை அல்லது வறுத்த வேர்க்கடலை	1 ,,
அக்ரோட்டு	1 ,,
பசும் பால் (முழுப் பால்) அல்லது தயிர்*	7 ,,
செட்டார் பால்கட்டி†	1 ,,
முட்டை†	1 ,,

---

*ரொட்டிப் பொருள்களில் மூன்றை விட்டுவிடவும்.

*தயிர் உபயோகிக்கும் போது, கொழுப்புப் பொருள்கள் இரண்டைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

†பழ வகையில் ஒன்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

சி வகுப்பு

புரோட்டீன் மிகுந்தும் கொழுப்பு குறைந்தும் உள்ள உணவுகள். கார்போ ஹைடுரேட்டு 7 கிராம், புரோட்டீன் 7 கிராம், கொழுப்பு 2 கிராம் — ஒரு வேளைக்கு.

வீட்டில் தயாரிக்கும் பால்கட்டி	1/4 கோப்பை
பால் – ஆடை எடுத்தது	8 அவுன்ஸ்
பால் பொடி	1/4 கோப்பை 35 கிராம்
மோர்	8 அவுன்ஸ்

நீரிழிவு வியாதிக்காரர்களின் நலத்துக்காகச் சில உணவுத் திட்டங்கள் சத்துணவு நிபுணர்களால் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றிலே ஒன்றை நம் வாசகர்களின் நலத்தைக் கருதி இங்கே வெளியிடுகிறோம். இத்திட்டம் 95 பவுண்டு தேக எடை உள்ளவர்க்கான திட்டம். இருக்கிற நிறையைக் கருதாமல் இருக்க வேண்டிய நிறையைக் கருத்தில் கொண்டு, அதற்கேற்றவாறு திட்டத்தைத் தேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு பத்தியின் அடியில் கண்டுள்ள மொத்த எண்ணிக்கை தினத் தேவைக்கு வேண்டியவை என்று மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள எண்ணிக்கையைக் கிட்டத்தட்ட ஒத்திருப்பதை இங்கு உணர்தல் வேண்டும்.

தேக எடை 95 பவுண்டு, 48 கிலோகிராம். காலரிகள் 1080. கார்போஹைடுரேட்டு 108 கிராம். புரோட்டீன் 48 கிராம். கொழுப்பு 50 கிராம்.

உணவு	படைக்கும் வேளை	கார்போ ஹைடுரேட்டு	புரோட்டீன்	கொழுப்பு
பால் வகை	2	24	16	16
கறிகாய் வகை 2ஏ	1	0	0	0
கறிகாய் வகை 2பி	2	14	4	0
பழ வகை	2	20	4	0
ரொட்டி வகை	2	20	4	0
கொழுப்பு வகை	4	0	0	20
காய்கறி புரோட்டீன் வகை 6ஏ	1	20	7	0
காய்கறி புரோட்டீன் வகை 6பி	2	14	14	16
ஆக மொத்தம்		112	49	52

அத்தியாயம் 29

மூச்சு மண்டல வியாதிகள்

தொண்டைச்சதை, மூக்கடிச்சதை இவற்றின் பருமன் வம்சத்தைப் பொறுத்த ஒரு சங்கதி. பெரிய தொண்டைச்சதை படைத்தவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அந்தச் சதை பெரும்பாலும் பெரிதாக இருக்கும். தொண்டைச்சதை எத்தனை பெரிதாக இருக்கிறது என்பது அத்தனை முக்கியம் அன்று. ஆனால் ஒன்று: வாயில் போட்டதை விழுங்க முடியாத அளவுக்கு அது பெரிதாக இருந்தால், நீக்கிவிட வேண்டியது தான். சாதாரணமாக இந்தச் சதையில் புண் காணக் கூடும். இவ்விஷயத்தில் மிகுந்த கவனம் செலுத்துதல் அவசியம். அடிக்கடி புண் ஏற்பட்டு, குழந்தைக்கு ஜுரம் வந்தால், தொண்டைச்சதையை எடுத்துவிட வேண்டியது தான். (தொண்டைச்சதை யழற்சி கண்டால் எப்படி இருக்கும் என்பதற்குப் புத்தகத்தின் முன்பகுதியில் உள்ள 7-வது கலர் படத்தைப் பார்க்கவும்.)

தொண்டைச்சதையில் நோய்த் தொற்று கண்டால், அது குழந்தைகளின் ஆரோக்கியக் கேட்டுக்குப் பெரும்பாலும் காரணமாகி விடும். பசி அவர்களுக்கு இருக்காது. பெரும்பாலும் உடம்பு வெளுத்திருக்கும்; தேக எடை குறைவாய் இருக்கும். அடிக்கடி தொண்டையில் புண்ணும் காய்ச்சலும் வந்தால், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து போகிறது; மன வளர்ச்சி, தேக வளர்ச்சி இரண்டுமே பாதிக்கப்படுகிறது. ஒரு குழந்தைக்கு இப்படி இருக்குமானால், தொண்டைச்சதை அளவில் எப்படியிருப்பினும், கருவி சிகிச்சை செய்துவிட வேண்டியது தான். தொண்டைச்சதையை எடுத்து விட்டதும் அபாரமாக முன்னேறும் குழந்தைகளை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். இத்தனைக்கும் அவர்கள் சதை வேர்க்கடலையைவிடச் சற்றுப் பெரிதாகத் தான் இருந்தது!

மூக்கடிச்சதை

(புத்தகத்தின் முன்பகுதியில் உள்ள 7-வது கலர்ப் படத்தைப் பார்க்கவும்.)

இது தொண்டையின் ஒரு பகுதி. வாயின் மிருது அண்ணத்துக்குப் பின்னுல் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் இருப்பது. இது பெருத்துப் போனுல், மூக்கால் மூச்சுவிட முடியாமல் குழந்தை திணறும். தூங்கும் போது குறட்டை வருவதுண்டு. முகத்தை ஒரு விதமாக வைத்துக்கொண்டு, வாயால் தான் மூச்சு விடுவான். ஜலதோஷம் வந்துவிட்டால், சளி இந்தச் சதையில் விழுந்து ஒட்டிக் கொள்ளும், நடுச்செவிக் குழலின் வாய் இந்தச் சதைக்கு மேலே இருப்பதால், குழந்தை இருமினுலும் மூக்கைப் பலமாகச் சிந்தினுலும், சளி நடுக் காதுக்குப் போய், அதனுல் பெரும்பாலும் நோய்த் தொற்றும் காதுவலியும் உண்டாகும். சில குழந்தைகள் விஷயத்தில் இந்தக் காரியம் அடிக்கடி நிகழ்வதுண்டு. மூக்கடிச்சதையை நீக்கி விட்டால், சளி தொண்டையில் விழும். அதனுல் நடுச்செவிக்குப் போகாது. இதனுல் மூக்கடிச்சதையை எடுத்து விடுவதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உள்ளன என்று தெரிய வருகிறது.

(1) மூக்கு வழியாக மூச்சு நடமாட முடியாமல் நிற்கும் தடையை நீக்க.

(2) சளி காதுக்குள் சென்று நோய்த் தொற்றை உண்டாக்கு வதைத் தடுக்க.

மேற்கண்ட கெடுதல்கள் உணர்ந்து, தொண்டைச்சதையையும் மூக்கடிச்சதையையும் நீக்கிவிட்டதும் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்படுவதைக் காண வெகு திருப்தியாக இருக்கிறது.

ஜலதோஷம்

ஜலதோஷம் மாதிரி அடிக்கடி உண்டாகி மனித ஜாதியைத் தொல்லைப்படுத்தும் வியாதி வேருென்றும் கிடையாது. குளிர் காலத்தில் தான் இது அதிகமாக வரும். மற்றக் காலங்களிலும் வருவதுண்டு. பலர் இதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதே இல்லை. ஆனுல் இதனுல் சிக்கல்கள் உண்டாகி, பெருந் தொல்லைகள் விளைவதுண்டு. குழந்தைகளுக்கு இதனுல் காதுவலி ஏற்படலாம்; இந்தக் காதுவலி மாஸ்டாய்டு நோயில் கொண்டு போய்விடலாம். கீல்வாதக் காய்ச்சலும் நிமோனியாவும் தொண்டைப் புண்ணேடு தான் பெரும்பாலும் வருகின்றன.

தடுப்பு முறை: ஜலதோஷத்தைத் தடுப்பது பல சங்கதிகளைப் பொறுத்த ஒரு விஷயம். அவற்றிலே ஒன்று சரியான உணவை உண்டு போதிய ஒய்வு கொண்டு தினந்தோறும் தேகப்பயிற்சி செய்து உடம்பை நல்ல நிலையில் வைத்துக்கொள்ளுவதாகும். குளிர்ந்த நீரில் தினமும் நன்ருக ஸ்நானம் பண்ணுவது ஜலதோஷம் வராமல் தடுக்க ஒரு சிறந்த முறை. ஜலதோஷம் உள்ளவர்களோடு நெருங்கிப் பழகாமல் இருப்பது இன்னெரு முறை.

குடிநீர்க் கோப்பைகள், முகத்தையும் கையையும் துடைத்துக் கொள்ளப் பொதுவில் வைக்கப்பட்டுள்ள துவாலை, புகைச் சுருட்டுக் குழாய், விளையாட்டுச் சாமான்கள், எச்சில், மூக்குச்சளி இவை பட்டு அசுத்தமுறும் பொருள்கள், கைவிரல்கள் – இவற்றின் மூலம் ஜலதோஷத்தைப் பிறப்பிக்கும் கிருமிகள் பரவுகின்றன. காற்றும் வெளிச்சமும் போதுமானதாக இல்லாத இடங்களில் வசிப்பது, தூசி நிறைந்த காற்றைச் சுவாசிப்பது, மழையிலும் குளிரிலும் நிற்பது, வேர்வையால் உடை ஈரமாய் இருக்கையில் காற்று மேனியில் படவிடுவது, உறக்கமின்மை, அதிக வேலை – இவற்ருல் எல்லாம் ஜலதோஷம் பிடிக்கலாம். வாயால் சுவாசிப்பவர்களும் சொத்தைப் பல்லும் தொண்டைச்சதை வீக்கமும் உள்ளவர்களும் அடிக்கடி ஜலதோஷம் வந்து அவதிப்படுகிருர்கள்.

சளி சாதாரணமாக மூக்கில் காணும். தொண்டையையோ குரல்வளையையோ கிட்டி, பிறகு மூச்சுக்குழலையும் பற்றிக் கொள்ள லாம். நுரையீரலைப் பற்றும் போது, நிமோனியா கண்டுவிடு கிறது. மூக்கிலிருந்து தண்ணீராய் வடியும் சளியில் முதலில் வைரஸ் நோய்த் தொற்று இருக்கும். இரண்டொரு நாளில் சளி தடித்துப் போகும். ஜலதோஷம் ஒரு தடவை வந்தால், மறுபடியும் ஜலதோஷம் வராமல் அது தடுப்பதில்லை. வைரஸ் வாக்சீன் கொண்டு ஊசி குத்தி ஜலதோஷத்தைத் தடுக்க இயலும். ஆனல் இந்த மருந்து ஆசியாவில் இப்பொழுது (1963) கிடைக்கவில்லை.

வைரஸ் தொற்றுக்கு என்று சிகிச்சை ஒன்றும் கிடையாது. இந்த விதிக்கு ஜலதோஷம் ஒரு விலக்கு அல்ல. தொண்டையில் புண் இருந்தால் ஒழிய, ஆண்டிபயோட்டிக்கைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். தொண்டையில் புண் இருந்தாலும் சரி, காதிலோ மார்பிலோ வலி இருந்தாலும் சரி, தினம் நாலு வேளை 1 மாத்திரை விகிதம் சல்பா அல்லது பெனிசிலின் சாப்பிடவும். அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தால், படுத்து ஒய்வு கொள்வது அவசியம். ஆகாரம் லேசாக இருக்க வேண்டும். நிறையப் பழரசமும் தண்ணீரும்

பருக வேண்டும். மலம் தாராளமாகக் கழியும்படியாகப் பார்த்துக் கொள்ளவும். நிறைய ஓய்வும் அவசியம்.

சளியால் மூக்கு அடைபட்டு அதனுல் சுவாசிக்க முடியவில்லை யானுல், மூக்கில் விடுவதற்கென்று கடையில் விற்கும் மருந்தை வாங்கி உபயோகிக்கவும். அடைப்பு மகா மோசமாக இருந்தால், இந்த மருந்து அவ்வளவு பயன்படாது. இத்தகைய நிலைமையில் துணியை ஐஸ் தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து மூக்கின் இரு பக்கத் திலும் போட்டால், அடைப்பு விலகி, மருந்து உள்ளே போய் வேலை செய்யும். இந்த மருந்தை மிதமாகத் தான் உபயோகிக்க வேண்டும்; மூன்று மணிக்கு ஒரு முறைக்கு மேல் உபயோகிக்கக் கூடாது. தொண்டையில் கரகரப்பு கண்டு இருமல் வந்தால், இருமல் சர்பத் தைச் சாப்பிடலாம். இந்தச் சர்பத்தில் சளியை இளக்கவும் தொண் டைக் கரகரப்பைத் தணிக்கவும் வேண்டிய மருந்துகள் கலந்திருக்கும்.

ஜலதோஷம் கண்டுள்ள போது, சுத்தமான காற்று உள்ளே வரும் வண்ணம் ஜன்னல் கதவுகளை யெல்லாம் திறந்து வைத்திருப்பது நல்லது என்று முன்னர் கருதினுர்கள். நல்லது தான்; ஏன், எப்பொழுதுமே அப்படி வைத்திருக்க வேண்டியது தான். ஆனுல் ஒன்று: ஜலதோஷ சிகிச்சையின் போது, உள்ளே வரும் காற்று சுத்தமாக இருந்தால் மட்டும் போதாது; கதகதப்பாகவும் இருத்தல் வேண்டும். அதில் கொஞ்சம் ஈரமும் இருத்தல் அவசியம். ஏனெனில் ஈரமற்று வறண்டுபோன காற்று, ஈரக் காற்று மாதிரியே தொண் டையில் கரகரப்பைப் பிறப்பித்துவிடும். கூம்பு மாதிரி பண்ணி, அதன் மூலம் மிக்க வெதவெதப்புள்ள நீராவியை மூக்குக்குள் செலுத்தும் வழக்கம் ஒன்று உண்டு; இது அனுவசியம்; சரியானதும் அன்று. அறைக் காற்று வெதவெதப்பாகவும் ஈரப்பசை உள்ள தாகவும் இருந்தால் போதும். ஒரே சமயத்தில் வெதவெதப்பும் ஈரமுமாக உள்ள காற்றினுல் மூக்குக்கு நல்லது; ஜலதோஷத்தைக் குணப்படுத்த இது உதவியாக உள்ளது.

தொண்டையில் சில சமயம் கரகரப்பு ஏற்பட்டு இரவில் இருமல் தொடர்ந்து வந்து கொட்டிக்குலைக்கும். இது மாதிரி நிலைமையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திராமல், போர்வையை நெற்றி வரை இழுத்துப் போர்த்து, உடம்புச் சூட்டால் கதகதப்பு எய்தும் காற்றைச் சுவாசிக்கலாம். இதனுல் இருமல் நின்று போகும். இப்படிச் செய்யாமல் இருமிக் கொண்டேயிருந்தால், தொண்டை யிலும் மூச்சுக்குழலிலும் கரகரப்பு உண்டாகி மூச்சுக்குழலழற்சி ஏற்படும்.

சில சமயம் நோய்த் தொற்று காரணமாகக் குரல்நாண்கள் பாதிக்கப்பட்டுக் குரலே போய்விடுவதுண்டு. இத்தகைய நிலைமையில் குளிர் ஒற்றடம் (169-ஆம் பக்கம் பார்க்க) தர வேண்டும். முதல் காரியமாக இது ஒன்றைத் தான் செய்யலாம். குரல்வளை யழற்சி ஏற்பட்டிருந்தால் சல்பா, பெனிசிலின் போன்ற ஆண்டிபயோடிக்கு மருந்துகளை உபயோகித்துப் பார்க்கலாம். ஆனால் இவற்றால் நன்மை பெரும்பாலும் ஏற்படுவதில்லை. ஆண்டிஹிஸ்டமைன்கள் பயன் தரலாம். படுத்தபடி இருந்து ஒய்வு கொள்ளுதல், மௌனம், கதகதப்பான காற்றைச் சுவாசித்தல் ஆகியவை இந்தக் கோளாறைக் குணப்படுத்தும் விஷயத்தில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

இன்புளுயன்சா

இன்புளுயன்சா பெருவாரி நோயாக ஆண்டுதோறும் வருகிறது. ஜலதோஷத்துக்கு உள்ள அறிகுறிகள் எல்லாம் கிட்டத்தட்ட இதற்கும் இருக்கும். ஆனால் கடுமையாக இருக்கும். முதலில் மூக்கடைப்பு காணும்; தும்மல் வரும்; கண்ணில் நீர் தளும்பும். தலைவலியும் முதுகுவலியும் வறட்டு இருமலும் லேசான காய்ச்சலும் இருக்கும்.

இது மகா பொல்லாத வியாதி. ஆண்டுதோறும் எத்தனையோ வயோதிகர்கள் இதனால் உயிர் இழக்கிறார்கள். ஏற்கனவே பலம் குன்றியவர்களுக்கு இது வந்தால், பெரும்பாலும் மரணம் நேருகிறது.

இன்புளுயன்சாவை உண்டுபண்ணுவது வைரஸ். சர்வசாதாரண மாக உள்ள மூன்று வைரஸ்கள் இனந் தெரிந்து அறியப்பட்டுள்ளன. இவற்றிலிருந்து வாக்சீன்கள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. ஒரு வைரஸை எதிர்க்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மற்றொரு வைரஸை எதிர்ப்ப தில்லை. எனவே மூன்று வைரஸ்களையும் எதிர்க்கவல்ல கூட்டு வாக்சீன் ஒன்று தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கு 4 முதல் 6 மாதம் வரை வீரியம் உண்டு.

சிகிச்சை: வெகு எளிதில் ஒட்டிக்கொள்ளக் கூடிய நோய் இந்த இன்புளுயன்சா. வீட்டில் ஒருவருக்கு இது கண்டால், அவர் இருமும் போதும் தும்மும் போதும் மூக்கையும் வாயையும் கைகுட்டையால் மூடிக்கொள்ள வேண்டும். இக் காரியம் தவறாமல், கவனமாகச் செய்ய வேண்டிய காரியம். எச்சிலைக் காகிதத்தில் துப்பி, அந்தக் காகிதத்தைப் பிறகு எரித்துவிட வேண்டும். வீட்டில் மற்றவர்கள் உபயோகிக்கும் துவாலை, கோப்பை, சாப்பாட்டுப் பாத்திரங்கள் இவற்றை அவர் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.

நோய் கண்டதும், படுக்கையில் படுத்துவிட வேண்டும். ஜலதோஷத்துக்குப் பரிகாரமாகச் சொன்ன பாதம், கால் வெந்நீர் ஸ்நானம் (அத்தியாயம் 22) இதற்கும் நல்லது. தண்ணீர் அல்லது லெமன் நிறைய குடிக்க வேண்டும். மணிக்குக் குறைந்தது 6 அவுன் ஸாவது சாப்பிட வேண்டும். பாதங்கள் கதகதப்பாய் இருத்தல் அவசியம். இதற்கு வெந்நீர் பாட்டில்களைப் பாதத்துக்கடியில் வைத்துக்கொள்ளலாம். ஆகாரம்: கஞ்சி, சூப்பு, அரைவேக்காடு வேக வைத்த முட்டை, பழம். இருமலுக்கு இந்த அத்தியாயத்தில் ஜலதோஷத்துக்குச் சொல்லப்பட்டுள்ள சிகிச்சையையே தரவும்.

வைரஸ்களுக்கு எதிராக ஆண்டிபயோட்டிக்குகள் வேலை செய்வதில்லை. தொண்டைப் புண், நிமோனியா, காதுவலி போன்ற தொல்லைகள் இல்லையென்றால், இந்த ஆண்டிபயோட்டிக்குகளை உபயோகிக்கலாகாது. சல்பா மருந்துகளையும் உபயோகிக்க வேண்டாம்; இவைகள் வெள்ளை இரத்த அணுக்களைக் குறைத்துவிடுகின்றன. இக் காரியத்தை இன்புளுயன்சாவும் செய்கிறது. இவை இரண்டும் ஒன்று சேர்ந்து கொண்டு இந்தக் காரியத்தைச் செய்யும் போது, எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து போகும். படுக்கையில் கிடந்து ஓய்வு கொள்வதும் பொதுவாக உடம்பைப் பேணிக் காத்தலும் இதற்கான சிகிச்சையாக இப்பொழுதும் நின்று நிலவுகிறது.

மூக்கில் இரத்தம்

நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றைந்து கேசுகளில் மூக்கில் இரத்தம் வருவதற்குக் காரணம் மூக்கின் நடுத்தண்டாகத் தான் இருக்கும். எனவே பெரும்பாலான கேசுகளில் 15 நிமிஷத்துக்கு மூக்கின் இரு பக்கத்தையும் அழுத்தி இரத்த ஒழுக்கை நிறுத்திவிட இயலும். இவ்வாறு செய்தும் பலன் கிட்டவில்லையானல் மூக்கைப் பஞ்சைப் போட்டு மூடி பஞ்சில் சலிக்கச் சலிக்க மூக்குக்குள் விட்டுக் கொள்ளும் மருந்தை விட வேண்டும். இதனல் இரத்தக்குழாய்கள் சுருங்கி, இரத்த ஒழுக்கு நின்று போகும்.

மூக்கில் உள்ள கோழைப்படலத்தின் மேற்பரப்பில் இருக்கும் இரத்தக்குழாயிலிருந்து இரத்தம் வருவது அடிக்கடி நிகழும் ஒரு காரியம், இதைத் தடுக்க 10 முதல் 50 சதவிகிதம் வெள்ளி நைட்டுரேட்டால் அந்த இரத்தக்குழாயைத் தீய்த்துவிட வேண்டும். 10 சதவிகிதத்துக்கு மேல் வீரியம் உள்ள வெள்ளி நைட்டுரேட்டை உபயோகிக்கு முன், மருந்து போடும் இடத்தை மரக்க செய்துவிடவும்.

அத்தியாயம் 30

நுரையீரல் கோளாறுகள்

நிமோனியா வியாதி நிமோகோக்கஸ், ஸ்ட்ரெப்டோகோக்கஸ், ஸ்டாபிலோ கோக்கஸ், இதர பாக்டீரியாக்கள் இவைகளால் நுரையீரலில் உண்டாகிறது. லோபர் நிமோனியா என்று அழைக்கப்பெறும் வியாதி நிமோகோக்கஸால் வருவது. இவ்வியாதி மிக்க கொடுமை யானது. திடீரென்று வரும்; வந்து பேராபத்தை விளைவித்துவிட்டுப் போகும். மகா கொடுமையான இவ்வியாதி அந்தக் காலத்தில் நிறைய உயிர்களைப் பலி வாங்கி இருக்கிறது.

முதலில் நடுக்கல் கடுமையாகக் காணும். ஜுரம் கிறுகிறு வென்று ஏறும், மார்பில் வலி ஏற்படும். குறுகிய, வறண்ட, வலி மிக்க இருமல் வரும். மூச்சின் வேகம் துரிதமாகும். முதுகை வைத்துப் படுக்க முடியாது. ஒருக்களித்துத் தான் படுக்க முடியும். முகம் சிவந்து போகும் (விசேஷமாக, கன்னங்களில் ஒன்றோ இரண்டு மேயோ சிவந்து போகும்). ஜுரம் காரணமாக உதடு வெடிக்கும்; துப்பும் சளியில் இரத்தம் இருக்கும். பல நாட்களுக்கு ஜுரம் வேக மாக அடித்துவிட்டு, ''படார்'' என்று தணிந்து போகும். ஜுரம் படிந்ததும் வியர்த்துக் கொட்டும். அப்புறம் நோயாளிக்கு உடம்பு சௌகரியமாய் இருக்கும். இடைநடுவில் விபரீதம் ஒன்றும் நிகழாமல் இருந்தால், 2, 3 வாரங்களில் உடம்பு நன்ருகத் தேறிவிடும். சிலர் ஜுரம் தணிவதற்கு முன்னர் இறந்து போகிருர்கள். முன்னெல்லாம் இவ்வியாதி கண்டவர்களில் பத்துக்கு மூன்று நான்கு பேர்கள் மரித் தார்கள். மதுபானப் பழக்கமுள்ளவர்களுக்கு இவ்வியாதி குணமாவது கடினம்.

தடுப்பு முறைகள்: நிமோனியாகக் கிருமிகள் சர்வவியாபகமாய் உள்ளன. அவற்றை நாம் தப்ப இயலாது. ஆனுல் உடம்பைப்

பலமாக, ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டால், கிருமி நம்மை ஒன்றும் செய்யாது. மதுபானம், புகையிலை, சரியான உணவுக் குறைவு, அதிக உணவு, இருண்ட, காற்றேட்டமற்ற இடத்தில் வாசம், ஜன்னல்களையும் வாசல்களையும் அடைத்துவிட்டுத் தூங்குவது, முகத்தை மூடிக்கொண்டு உறங்குவது, குறுகிக் குனிந்து அமர்வது, ஜலதோஷம் இவற்ருல் உடம்பில் இயற்கையாக அமைந்துள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து போகும்.

மூக்குச்சளி, எச்சில், இருமல், தும்மல் இவற்றின் மூலம் நிமோனியா பரவும். பிறர் பயன்படுத்தும் குடிநீர்க் கோப்பையை உபயோகிப்பதாலும் தெருப் புழுதி படிந்த காற்றை உட்கொள்வதாலும், வீடு பெருக்கும் போது கிளம்பும் தூசி படிந்த காற்றைச் சுவாசிப்பதாலும் நிமோனியா வரக் கூடும்.

தனித்த சிகிச்சை: சல்பா மருந்துகளும் பெனிசிலினும் வந்த பிறகு இந்த வியாதியால் இறப்போர் தொகை வெகுவாகக் குறைந்து விட்டது. இவ்விரண்டு மருந்துகளிலும் பெனிசிலின் இன்னும் சிறந்தது. 600,000 அளவைகள் பெனிசிலின் தினம் கொடுத்தால் இரண்டு நாட்களுக்குள் நோய்த் தொற்றை அது கட்டுப்படுத்தி விடும். டாக்டர் கிடைக்கக் கூடாத இடத்தில் தனியாக இருந்தால், பெனிசிலின் மாத்திரைகளை உபயோகிக்கலாம். இவை சில சமயம் கிடைக்கும். 6 மணிக்கு ஒரு முறை 200,000 அளவைகள் கொடுக்கவும்; அல்லது 4 மணிக்கு ஒரு முறை சல்பா மாத்திரைகள் இரண்டு கொடுக்கவும். இரண்டு நாள் கழித்து மருந்தை நாளைக்கு 4 வேளையாக ஒரு மாத்திரை அளவுக்குக் குறைத்து 4, 6 நாட்கள் கொடுக்கவும். இந்த மருந்துகளை டாக்டர் ஒருவரைக் கேட்டுக் கொண்டு கொடுப்பது சிலாக்கியம்.

24-லிலிருந்து 48 மணி நேரத்துக்குள் ஜுரம் படிந்துவிடும். அதன் பிறகும் மருந்தைக் குறைந்தது 3 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும். ஆனுல் எத்தனையோ கேசுகளில் காய்ச்சல் நின்றதும் மருந்து கொடுப்பதும் நின்றுபோய், அதன் விளைவாக நோய் திருப்பிக்கொள்ளுகிறது. இப்படி ஏற்படும் தாக்குதல் முதல் தாக்குதலைக் காட்டிலும் கொடுமையானது.

நோயாளிக்குச் சுத்தமான, வெதவெதப்பான காற்று நிறைய தேவை. பாதங்கள் கதகதப்பாக வைக்கப்படல் வேண்டும். லேசான பேதி மருந்து கொடுத்தோ எனிமா கொடுத்தோ குடலைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். லெமன், எலுமிச்சம் பழச்சாறு, தண்ணீர் இவற்றைத் தாராளமாகக் குடிக்க வேண்டும்.

அரிசிக் கஞ்சி, சூப்பு, முட்டை போன்ற திரவ ஆகாரம் தான் சாப்பிடலாம். முட்டையை மிதமாக வேக வைத்தும் வேக வைக்காமலும் உட்கொள்ளலாம்.

நோயாளி பழைய துணியிலோ காகிதத்திலோ எச்சிலைத் துப்ப வேண்டும். இந்தக் காகிதத்தையும் துணியையும் எரித்துவிடவும்.

குழந்தைகளுக்கு வரும் நிமோனியா

குழந்தைகளுக்கு வரும் நிமோனியாவுக்கும் முதிர்ந்தோர்க்கு வரும் நிமோனியாவுக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. முதிர்ந்தோர் விஷயத்தில் நிமோகோக்கஸ் என்னும் பாக்டீரியா வியாதியை உண்டாக்கும். நுரையீரலின் ''லோப்'' என்னும் பகுதி முழுவதும் பாதிக்கப்பட்டு, கல்லீரலின் ஒரு பகுதி போல் சிவந்து, கடினப்பட்டு விடும். அத்துடன் இவர்களுக்கு இந்த வியாதி அதிக நச்சுத் தன்மையும் அதிகமாகக் கொல்லும் தன்மையும் வாய்ந்தது. குழந்தைகளுக்கு அப்படி அன்று. இவர்களுக்கு நிமோனியா ஸ்ட்ரெப்டோகோக்கஸ் அல்லது ஸ்டாபிலோகோக்கஸால் உண்டாவது வழக்கம். இந்தக் கிருமிகள் பிரான்க்கியல் நிமோனியாவைப் பிறபிக்கும். இதனுல் நுரையீரலின் லோப் என்னும் பகுதி முழுவதும் பாதிக்கப் படாமல், அங்கங்கு திட்டுத் திட்டான பகுதிகளே பாதிக்கப்படும். இடது நுரையீரலில் இரண்டு லோபுகளும் வலது நுரையீரலில் மூன்று லோபுகளும் உள்ளன.

நிமோனியா கண்ட குழந்தைகளைப் படுக்க வைத்துவிட வேண்டும். பெனிசிலின் மருந்து கொடுக்க வேண்டும். இது கிடைக்கவில்லை; சல்பா மருந்துகளைச் சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும். 4 மணிக்கு ஒரு முறை மாத்திரை தரலாம். சின்ன குழந்தைகளுக்கு இதில் பாதி தரவும். 2, 3 தினங்களுக்குப் பிறகு மருந்தைப் பாதி அளவுக்குக் குறைத்துவிடவும்.

ஆகாரம், சுகாதாரம், போன்ற விஷயங்கள் மற்ற வியாதிகளுக்கு உள்ளவை மாதிரி தான். வியாதி குணமாகி, உடம்பு தேறி வரும் காலத்தில் வறட்சி ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்வது அவசியம். குளிர் காலத்தில் குழந்தைகள் சுவாசிக்கும் காற்று கதகதப்பாகவும் ஈரப்பசையுள்ளதாகவும் இருத்தலும் அவசியம்.

புளூரிசி

புளூரிசி என்றுல் என்ன? இதை அறிந்துகொள்ள, புளூரா என்றுல் என்ன என்று தெரிந்துகொள்வது அவசியம். புளூரா என்பது

மெல்லிய இரட்டை அடுக்குச் சவ்வு. இதன் ஒரு அடுக்கு நுரையீரலின் மேலும் மற்றோர் அடுக்கு விலா எலும்புக்கு உட்புறத்திலும் உள்ளன. ஒன்றுக்கு ஒன்று அருகில் இருக்கும் இவற்றின் இடையே பசையாகப் பயன்படும் பாய்மம் கொஞ்சம் உள்ளது. மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது விலா எலும்புகள் மேலே ஏறி, மார்பு விரிகிறது. விலா எலும்புகள் இவ்வாறு அசையும் போது, பக்கத்தில் உள்ள நுரையீரலை லேசாகத் தொட்டுக்கொண்டு அசைகின்றன. இதனால் ஏற்படும் உரைசலைக் குறைக்கத் தான் இறைவன் இந்தப் புளூராவை மார்புக்குள் படைத்திருக்கிறான்!

புளூராவின் இரண்டு அடுக்குகளிலும் அழற்சி கண்டால், அதைப் புளூரிசி என்கிறோம். இந்த அழற்சி கண்டவர்கள் சுவாசிக்கும் போது, அடுக்குகள் ஒன்றுடன் ஒன்று உராய்ந்து எரிச்சலோடு வலியும் ஏற்படும். சில சமயம் பாய்மம் அதிகப்பட்டு வெளி வருவதால், அடுக்குகள் பிரிபட்டுப் போகின்றன. அப்பொழுது தொடர்பு இன்மையால், வலி ஏற்படுவதில்லை. வறட்டுப் புளூரிசி என்பதும் உண்டு. இதில் அடுக்குகள் ஒன்றுடன் ஒன்று உராய்ந்து, மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும் அளவுக்கு வலி அதிகமாக இருக்கும். இந் நிலையில், உராயும் சத்தத்தை டாக்டரால் கேட்கவும் இயலும்.

நுரையீரலில் அழற்சி கண்டிருந்தால், புளூரிசி ஏற்படக் கூடும். இந்த அழற்சி நிமோனியா காரணமாக இருக்கலாம்; க்ஷயரோகம் காரணமாக இருக்கலாம்; இல்லை, மூச்சுக்குழல் அழற்சி காரணமாகவும் இருக்கலாம். இதற்குச் சர்வசாதாரண காரணம் குளிர்ந்த காற்று. வியர்த்து விறுவிறுக்க வந்தவர் குளிர்ந்த காற்றில் உட்கார்ந்து சுகத்தை நாடுவார். விளைவு–? ராத்திரி நுரையீரலில் அழற்சி காணும்; வலி வேதனை வலியாக வந்துவிடும்.

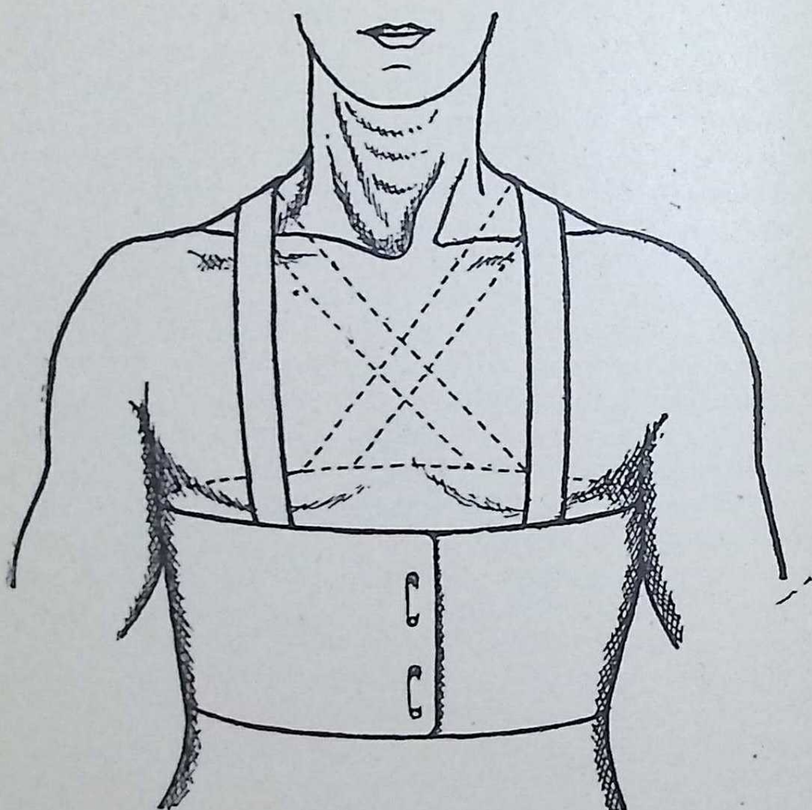
மேலே குறிப்பிட்டபடி வறட்டுப் புளூரிசி வரலாம்; (குளிர் காற்று படுவதால் சாதாரணமாக ஏற்படுவது இது.) இல்லை, ஈரப் புளூரிசி வரலாம். ஈரப் புளூரிசியில் நுரையீரலின் காற்றை வாங்கும் ஆற்றலை வெகுவாகக் குறைக்கும் அளவுக்கு பாய்மம் சேர்ந்துவிடுவதுண்டு. விலா எலும்புகளுக்கிடையே ஊசியை சொருகி, உள்ளே இருக்கும் பாய்மத்தை எடுத்துவிடுவதால் தொல்லை கணிசமான அளவுக்குக் குறையும். இதை டாக்டர் தான் செய்ய வேண்டும். நிமோனியா, க்ஷயம் உள்ள கேசுகளில், பாய்மத்தில் நோய்த் தொற்று இருக்கலாம். இருந்தால், அதற்கு எம்பயிமா என்று பெயர். சில வேளைகளில் க்ஷயரோகக்காரரின் மூச்சுக்கிளைக்குழல் ஒன்று அரிபட்டு, காற்று புளூராக்குழியில் கசியலாம். இந் நிலையில்,

நுரையீரல் பருத்துப்போய், வலியும் மூச்சுத் திணறலும் ஏற்படும். இதற்கு நிமோதோராக்ஸ் என்று பெயர். மார்பில் அடிபட்டு, இரத்தம் புளூராக்குழிக்குள் கசியுமானல், அதற்கு ஹீமோதோராக்ஸ் என்று பெயர். இவ்விரண்டு நிலைமைகளிலும் ஊசி மூலம் காற்று, பாய்மம், இரத்தம், சீழ் ஆகியவற்றை வெளியே எடுத்துவிடலாம். இந்தக் கருவி சிகிச்சைக்குத் தோராசென்டசிஸ் என்று பெயர்.

புளூரிசி வந்தவர் குளிர் காற்று படாமலும் வறண்ட காற்று படாமலும் சர்வஜாக்கிரதையாகத் தம்மைக் காத்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையேல், வலி மறுபடியும் வந்துவிடலாம். அதிலும், வியர்க்கும் போது குளிர்ந்த காற்று படும்படி இருக்கலாகாது. உட்காரும் போது, மார்பை நன்ருக மூடிக்கொள்ள வேண்டும். வறண்ட காற்று மேனியில் படவிடக் கூடாது. மார்பிலோ, முதுகிலோ அறைவது போல் காற்று வீசக் கூடிய ஜன்னலுக்கருகில் அவ்வாறு உட்காருவது கூடாது.

சிகிச்சை: பாய்மம் உள்ள கேசுகளை ரண வைத்தியர் வசம் விட்டு விட வேண்டும் (பாய்மம் தெளிவாக இருக்கலாம்; சீழாக இருக் கலாம்; இல்லை இரத்தம் கலந்ததாக இருக்கலாம்) காற்றுபட்டு அதனுல் சர்வசாதாரணமாக ஏற்படும் புளூரிசியைப் பற்றித் தான் நாம் கவனிக்கப் போகிருேம். ஆண்டிபயோட்டிக்குகள் பயன்படா. இறுக்கம் சாதாரணமாக காணும் நுரையீரலின் கீழ்ப் பகுதியைச் சுற்றிக் கட்டுப்போட்டு, அதன் மேல் வெந்நீர்ப் பாட்டிலை வைப்பது வெகு சிலாக்கியம். உடம்பில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி மிச்சம் 10 அங்குலம் இருக்கத்தக்க துணியால் கட்டுப்போட வேண்டும். ஏறத் தாழ 6 அங்குலம் அகலம் உள்ள மடிப்புக்கள் இரண்டு மூன்று வரும் அளவு இந்தத் துணி இருக்க வேண்டும். கட்டுப் போடும் முன்பு, நுரை யீரலில் உள்ள காற்று முழுவதையும் வெளிப்படுத்திவிட்டால், கட்டு நன்ருக அமைந்துவிடும். 3, 4 காப்பு ஊசிகள் கொண்டு கட்டைப் போடவும். மார்பு அதிகம் விரியும் படியாக மூச்சு விடாமல் மெது வாகவிட வேண்டும். வலி அதிகமாக இருந்தால், கோடைன் (30 முதல் 60 மில்லிகிராம் வரை) கொடுக்க நேரும்; மார்பைன் கூட (10 மில்லிகிராம்) கொடுக்க வேண்டி வரலாம்.

புளூராப் பாய்மத்தில் நோய்த் தொற்று ஏற்படலாம். அவ்வாறு ஏற்பட்டால் அதற்கு எம்பயிமா என்று பெயர். ஜுரம் வந்து உடல் நிலை மோசமானுல், உடனே டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டும். எம்பயிமா வந்தால், நிமோனியா வரக் கூடும். இவ்விஷயம் ஞாபகத்தில் இருக்க வேண்டும். இத்தகைய நிலைமையில்



புளூரிசிக்கு மார்பில் கட்டுப் போடுதல்

ஆண்டிபயோட்டிக்குகள் அவசியம். கேஸை மருத்துவரிடமோ ரண வைத்தியரிடமோ ஒப்படைக்க வேண்டும்.

க்ஷயரோகம்

நுரையீரலோ தேகத்தின் இதர பாகங்களோ இந் நோயால் பாதிக்கப்பட்டு, முடிச்சுக்கள் தோன்றும். இம் முடிச்சுக்களுக்கு டியூபர்கிள் என்று பெயர். இந்தப் பெயரிலிருந்து தான் டியூபர்குளோசிஸ் என்கிற ஆங்கிலப் பெயர் பிறந்தது. இந்த முடிச்சுக்கள் வெறும் கண்ணுல் பார்க்கும் அளவுக்குப் பெரிதாகவும்

நிறத்தில் வெண்மையாகவும் இருக்கும். இந்நோயை உண்டாக்குவது ஒரு பாசில்லஸ். பாசில்லஸ் என்பது தாவர ராஜ்யத்து உயிரி. இது நம் தேகத்தின் எந்தப் பாகத்திலும் வளரக் கூடியது. சாதாரண மாக இந்த உயிரி காற்றின் மூலம் பரவி, நுரையீரலை வந்தடைந்து நோய்த் தொற்றை ஏற்படுத்திவிடும். நுரையீரலிலிருந்து இரத்தம் அல்லது நிணநீர் மூலம் தேகத்தின் இதர பாகங்களுக்கு (ஒன்ருே, பலவோ, எல்லாமோ) பரவும்.

குழந்தைகளுக்கு நுரையீரலின் கீழ்ப் பாகத்தின் மேல் பக்கத்தில் நோய்த் தொற்று காண்பது வழக்கம். முதிர்ந்தோர்க்கு நுரை யீரலின் மேல் பாகத்தில் காணும். அதிலும் வலப் பக்கத்தில் தான் அதிகம் காணும். நுரையீரல்கள் இரண்டுக்கும் இடையில் உள்ள பகுதியில் உள்ள நிணநீர்க் கோளங்கள் குழந்தைகளுக்கு வீங்கும்; முதிர்ந்தோர்க்கு அவ்வாறு வீங்குவது அரிது.

அறிகுறிகள்: இந்த வியாதி மிக மெதுவாகக் காண்பது. சில வாரங்கள் ஆகியும் கூட வெளியில் தெரியாமல் இருக்கும். சிலர் விஷயத்தில் நன்ருக முற்றும் வரையிலும் ஒன்றுமே தெரியாமல் போவதும் உண்டு. தேக எடை குறையும்; 99, 100 டிகிரி (பா) லேசான காய்ச்சல் அடிக்கும். இருமல் வந்து, சாதாரண இருமலைக் காட்டிலும் அதிகமாக நீடிக்கும். இறுதியில், டாக்டரைப் பார்த்து எக்ஸ் கதிர் படம் எடுக்கும் போது, நுரையீரல்கள் பாதிக்கப் பட்டிருப்பது தெரியவரும். எச்சிலைச் சோதித்து, அதில் பாசில்லஸ்கள் இருந்தால், க்ஷயம் கண்டுவிட்டது என்று நிச்சயித்துவிடலாம். பொதுச் சுகாதார அதிகாரிகள் சின்ன புகைப்படச் சுருளில் செலவுக் குறைவில் எக்ஸ் கதிர் படங்கள் எடுக்கிருர்கள். நோய் முற்றும் முன்பு இத்தகைய படங்களை எடுத்து, உடனே சிகிச்சை தொடங் கலாம். நோய் ஒன்றும் இல்லை என்று நினைத்துக்கொண்டிருந்த பலர் விஷயத்தில் இந்த முறையால் நோய் கண்டிருப்பது தெரிய வந்தது. வாய்ப்பு ஏற்படும் போது ஒவ்வொருவரும் இத்தகைய படத்தை எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தாமதமின்றி உடனே கவனித்துச் சிகிச்சை செய்தால் நிறைய முன்னேற்றம் காண இயலும். ஆனல் நாள்பட்ட கேசாக இருந் தால், முன்னேற்றம் சற்று மெதுவாகத் தான் இருக்கும். சிகிச்சை தொடங்கவில்லையாயின் இருமல் அதிகமாகி மோசமாகும். ஒன்றை ஒன்று பாதிக்கும் நோய்த் தொற்றுக்கள் ஏற்பட்டு, வியாதியஸ்தர்

படுமோச நிலைக்கு உள்ளாகிறார். சிக்கல்கள் அதனால் பிறந்து, மரணம் கூடச் சம்பவிக்கும்.

நோயியல்: க்ஷயரோகத்தில் நுரையீரல் என்ன ஆகிறது? டியூபர்கிள் என்னும் முடிச்சுக்கள் அளவிலும் எண்ணிக்கையிலும் அதிகமாகி, ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து நோய்த் தொற்றுள்ள கட்டியாகிறது. இந்தக் கட்டியின் மத்திய பாகம் இரத்தம் பெறாமல் நாளடைவில் கேடுற்றுத் திரவமாகிறது. இந்தத் திரவம் மூச்சுக் கிளைக்குழலில் புகுந்து, இருமும் போது வெளிப்படுகிறது. இக் காரியம் கொஞ்ச காலத்துக்கு நிகழவும், கட்டியின் மத்தியில் கூடு விழுந்துவிடுகிறது. இதனால் நுரையீரலின் ஒரு பகுதி அழிக்கப்படுகிறது. இது மாதிரி கூடுகள் பல நுரையீரலில் ஏற்படலாம். ஒரு நுரையீரலிலிருந்து கோழை வெளியேறும் போது, அது மற்ற நுரையீரலுக்குள்ளும் போய் கேடு செய்யலாம். இந்த வேலை தொடர்ந்து நடந்துகொண்டே போனால், நுரையீரல் அழிக்கப்பட்டு, ஆசாமி இறந்து போகிறார்.

சில சமயம், இவ்வாறு அழிக்கப்பெறும் நுரையீரலின் திசு புளூராவுக்கு அருகில் இருக்க, அதனால் புளூராவும் கெட்டுப் போகும். இத்தகைய நிலைமையில், இருமல் தொடரவும், நுரையீரலில் பொத்தல் ஏற்பட்டு, காற்று புளூராக் குழிக்குள் புகும். இது நுரையீரலைப் படுமோசமாக்கிவிடும். திடீர் வலியும் மூச்சுத் திணறலும் ஏற்படும். சீழ் புளூராக் குழிக்குள் நுழைந்து நிலைமை இன்னும் மோசமாகி, எம்பயிமா ஏற்படுவதுண்டு (புளூராக் குழியில் சீழ் காணுதல்) சீழ் நுழைந்த துவாரம் அடைபடவில்லை யென்றால், சீழ் நுரையீரல்களுக்குள் நுழைந்து மறுபக்கம் பரவி, மிகக் கடுமையான நிமோனியாவைப் பிறப்பிக்கும். இதனால் மரணம் ஏற்படக் கூடும்.

டியூபர்குலர் புண் இரத்தக்குழாயை மோதி அதனால் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுவதும் உண்டு. இந்தப் பெருக்கு லேசாகவும் இருக்கலாம்; கடுமையாகவும் இருக்கலாம். பாதிக்கப்பட்டுள்ள பக்கத்தை அடியில் வைத்து அமைதியாகப் படுத்துக்கொண்டால், சாதாரணமாக இரத்த ஒழுக்கு நின்று போகும். சிரையை மோதி உடைத்திருந்தால் நோய்த் தொற்றுள்ள பொருள் இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து தேகத்தின் இதர பாகங்களுக்கு நோய்த் தொற்று பரவும். பெருத்த இந்த நோய்த் தொற்றை எதிர்க்கும் ஆற்றல் எந்த உறுப்புக்கும் இல்லை. இது மாதிரி நிலைமையில் தேக உஷ்ணம் 104, 105 டிகிரி (பா) வரை ஏறிவிடும். நோயாளியின் நிலைமை வெகு மோசம் தான். இதை மில்யரி டியூபர்கொலாசிஸ் என்கிறார்கள்.

க்ஷயரோகக் கிருமிகள் உடம்பில் புகும் விதம்: *1.* மூச்சுக் காற்ருேடு நுரையீரலுக்குள் நுழைந்து விடுவது. 2. உண்ணும் உணவோடு உடம்புக்குள் புகுவது. பசுக்கள், இதர பிராணிகள் இவற்றிலே பலவற்றுக்கு க்ஷயரோகம் உண்டு. இவற்றின் மாமிசத்தை உண்பதாலும், இவை தரும் பாலைக் கிருமி நீக்கம் செய்யாமல் பருகுவதாலும் க்ஷயம் ஏற்படலாம். க்ஷயம் உள்ளவர்கள் சமையல் அறையிலோ, வெளியிடங்களிலோ உணவைத் தொட்டு வழங்கினுல் அவர்கள் வாய், மூக்கு, கையில் உள்ள க்ஷயரோகக் கிருமிகள் உணவுக்கு வந்து, அந்த உணவை உண்பவர்களுக்கு நோய் ஏற்பட்டு விடும். *3.* சருமத்தில் ஏற்படும் காயத்தின் மூலம் உடம்புக்குள் புகுவது.

பரவாமல் தடுக்கும் வழி: இருமுவதாலும் எச்சில் துப்புவதாலும் க்ஷயரோகத்தைத் தாம் பரப்பும் விஷயத்தை க்ஷயரோகக்காரர் உணர்ந்திருக்க வேண்டும். அவர் இருமும் போதும் தும்மும் போதும் மூக்கிலிருந்தும் தொண்டையிலிருந்தும் சிறு சளித் துளிகள் வெளிப் படுகின்றன. இவற்றிலே க்ஷயரோகக் கிருமிகள் பல இருக்கும். இக் கிருமிகள் காற்ருேடும் தூசியோடும் கலந்து ஆரோக்கியமான வர்களின் நுரையீரலுக்குள் புகுந்து நோயைப் பிறப்பித்துவிடும். க்ஷயரோகக்காரர்களின் எச்சிலில் எண்ணற்ற க்ஷயரோகக் கிருமிகள் உள்ளன. தங்கள் எச்சில் காய்ந்து தூசியாகிக் காற்றுடன் கலக்கும் படியான இடங்களில் இவர்கள் எச்சில் துப்பக் கூடாது. ஏனெனில் எச்சில் மூலம் தான் இந்த வியாதி சர்வசாதாரணமாகப் பரவுகிறது. இதில் சந்தேகம் இல்லை.

க்ஷயரோகம் உள்ளவர்கள் மூக்கு, வாய்க்கு முன்னுல் காகிதத் தையோ துணியையோ வைத்துக்கொள்ளாமல் இருமக் கூடாது; தும்மக் கூடாது. காகிதத்தை உபயோகித்தால், அதைப் பிறகு எரித்துவிட வேண்டும். துணியை உபயோகித்தால், இக் காரியத் துக்கு மட்டும் அதைப் பயன்படுத்த வேண்டும்; கைகுட்டையாக அதை உபயோகிக்கக் கூடாது. இந்த துணியை ஒன்று எரித்து விடவேண்டும்; அல்லது நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

க்ஷயரோகக்காரர் பிறர் உண்ணும் உணவைத் தம் கையால் தொடக் கூடாது.

க்ஷயரோகக்காரர் எச்சிலை ஒருபோதும் விழுங்கக் கூடாது. விழுங்கினுல் நோய்க் கிருமிகள் குடலுக்குள் சென்று நோய்த் தொற்றை விளைவித்துவிடும்.

க்ஷயரோகம் வராமல் தடுக்கும் வழி: பெரு நகரத்துத் தூசியிலே க்ஷயரோகக் கிருமிகள் பெரும்பாலும் இருக்கும். எனவே அங்கு வசிப்பவர்கள் அனைவர் உடம்புக்குள்ளும் ஒரு நாள் இல்லாவிட்டால் ஒரு நாள் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் புகுந்துவிடும். தவிர்க்க முடியாத காரியம் இது. ஆனால், உடம்பு பலமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருந்து, மூக்கிலும் சளித் தொந்தரவு ஒன்றும் இல்லை யென்றால், உடம்பின் இரத்தமே க்ஷயரோகக் கிருமிகளை — இவை கொஞ்சமாக இருப்பின் - அழித்துவிடும். சத்தற்ற உணவு, குறைந்த உணவு, கடுமையான வேலை, எவ்விதத்திலாவது சக்தி வீணாவது — இவை போன்றவற்றால் உடம்பு தெம்பிழந்திருந்தால், இந்தக் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி அதற்கு இருக்காது. மதுபானப் பழக்கமுள்ளோர் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் இந் நோய்க்கு அதிகமாக உள்ளாவார்கள்.

நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் நெருக்கமாக உள்ள வீடுகளில் வசிப்பவர்களுக்கு இந்த நோய் எளிதில் காணக் கூடும்.

வெளிச்சம், காற்று, சூரியவொளி இம் மூன்றும் உள்ளே நுழையும் படியாக ஒவ்வொரு அறைக்கும் ஜன்னல்கள் இருக்க வேண்டும். இந்த ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துவிட்டே தூங்க வேண்டும்.

க்ஷயரோகி உபயோகித்த கோப்பை, கரண்டி, தட்டு, துவாலை, கிண்ணம் முதலியவற்றை மற்றவர்கள் உபயோகிப்பது ஆபத்து. இவற்றை வெந்நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்த பின்னர் உபயோகிக்கலாம். க்ஷயரோகம் உள்ள பிராணிகளின் பால், மாமிசம் இவற்றைச் சாப்பிடுவதால், க்ஷயம் பரவக் கூடும். எனவே இத்தகைய மாமிசத்தைச் சாப்பிடும் முன்னர், அதை நன்றாக வேக வைக்க வேண்டும்; இத்தகைய பாலைப் பருகுவதன் முன்னர், அதை நன்றாகக் காய்ச்ச வேண்டும்.

சில குறிப்பிட்ட தொழில்களில் ஈடுபடுவோர்க்கு க்ஷயம் ஏற்படக் கூடும் – தூசி மிகுந்த, புகை படிந்த காற்றைப் புசிக்கும்படியான தொழில்கள். உதாரணமாக, சுருட்டு, சிகரெட் தொழிலாளிகள், கல் உடைப்பவர்கள், சந்தித் தெரு பெருக்குவோர்கள், அரிசி மில்லுகளில் தொழில் புரிபவர்கள். முதுகு வளைந்து வேலை செய்யும் தையல்காரர்கள், தொப்பி செய்வோர்கள், கூடை முடைவோர்கள், அச்சுக்கோப்போர்கள் இவர்களுக்கு இவ்வியாதி சர்வசாதாரணமாய்க் காணும். தினந்தோறும் திறந்த வெளியில் தேகப்பயிற்சி செய்யாமல், நேரத்தின் பெரும் பகுதியில் மேஜையண்டை கூனிக் குறுகி அமர்ந்து புத்தகப் படிப்பில் ஆழ்ந்து போகும் பள்ளி

மாணவர்கள், கல்லூரி வித்தியார்த்திகள் இவர்களில் பலருக்கு இவ்வியாதி காண்பதுண்டு.

க்ஷயத்தைத் தடுத்துவிடலாம். அதாவது நார் போன்ற டியூபர்கிள்களில் உள்ள நோய்த் தொற்று இதர உறுப்புக்களுக்குச் சென்று பரவாமல் தடுத்துவிடக் கூடும். வேறு எந்தக் காரணத்தினுலோ ஆரோக்கியம் கெடாமல் இருந்தால் மட்டுமே இது சாத்தியம். நோய்த் தொற்றை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சீக்கிரமாகக் கண்டுகொள்ளுகிருேமோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு சுலபமாக வியாதியைக் கட்டுப்படுத்திவிடலாம். ஒரு தடவை க்ஷயரோகத்தில் விழுந்து எழுந்தவர் சத்தான ஆகாரம் உட்கொள்வதிலும் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பதிலும் மிக்க கவனமாய் இருத்தல் வேண்டும்.

சிகிச்சை: இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்னெல்லாம் க்ஷயத்துக்கென்று ஒரு தனி சிகிச்சை முறை கிடையாது. நோயாளி படுத்த படுக்கையாக இருந்து நல்ல ஆகாரம் கொள்ள வேண்டும். நுரையீரலுக்கு ஒய்வு தர வேண்டும். இதற்கு அனுசரணையாக என்ன உண்டோ, அதை யெல்லாம் மட்டுமே அக் காலத்தில் செய்து கொண்டு வந்தார்கள். அதனுல் வியாதி குணமாகாதா என்று நம்பினுர்கள். இந்தக் காலத்திலோ வீட்டில் இருந்தபடியே மருந்து வாங்கிச் சாப்பிட்டு, லேசான க்ஷயரோகத்தை நிவர்த்தித்துக் கொள்ள முடியும். அத்தகைய சிறந்த மருந்துகள் வந்துள்ளன: ஸ்ட்ரெப்டோமைசின், டைஹைட்ரோ ஸ்ட்ரெப்டோமைசின் இவ்விரண்டும் முதலில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. பிறகு மற்ற மருந்துகள் வந்தன. முற்றிய கேசுகளிலும் இவைகள் மிக்க பயன் தந்துள்ளன. ஐசோநியாசிடை (INH) ஸ்ட்ரெப்டோமைசினேடு சேர்த்துக் கொடுப்பார்கள் எதிர்க்கும் ஆற்றல் வாய்ந்த கிருமிகள் உண்டாகாமல் இருப்பதற்கு. வீட்டிலே இருந்தபடி மருந்து சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு ஐசோநியாசிடும் பாரா அமினேசாலிசிக் அமிலமும் சேர்ந்த மருந்து கைகண்ட மருந்து. இந்த மருந்தை வாயில் போட்டுச் சாப்பிட்டு விடலாம். ஸ்ட்ரெப்டோமைசினை ஊசி மூலம் தான் ஏற்ற வேண்டும். இச் சிகிச்சையை டாக்டர் மேற்பார்வையில் செய்ய வேண்டும்.

படிப்பு வாசனை யறியாத நாட்டுப்புறத்தானுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் டாக்டருக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளில் இதுவும் ஒன்று: அவனை நீண்ட காலத்துக்கு – இரண்டு வருஷத்துக்கும் அதற்கு மேலும் கூடச் சில சமயம் பிடிக்குமே – சிகிச்சை பெறும்படி வைப்பது தான். படித்த வியாபாரிகளும் சில சமயம் நாட்டுப்புறத்தான் மாதிரி இவ்விஷயத்தில் நடந்து கொள்ளுகிருர்கள்.

க்ஷயரோகிகளில் பலருக்குச் சிகிச்சை தொடங்கி ஒரு மாதத்தில் உடம்பு நன்ருகி விட்டது போல் தோன்றும். அதனுல், இனிமேல் சிகிச்சை ஒன்றும் வேண்டாம் என்று எண்ணிச் சும்மா இருந்துவிடுகிருர்கள். இருமல் போய்விட்டது; நன்ருகச் சாப்பிட முடிகிறது; தேக எடை ஏறிக்கொண்டு வருகிறது. இன்னும் என்ன வேண்டும்? இப்படி அவர்கள் நினைக்கிருர்கள். இது தவறு. நோய்த் தொற்றில் 90% போயிருக்கலாம். எஞ்சியுள்ள 10 சதவிகிதத்தையும் அழித்துவிட வேண்டும். இல்லையேல் வியாதி மறுபடியும் வரும். அப்படி வந்தால், மருந்து கேட்காமல் போகக் கூடும். அதனுல் கோளாறு சிக்கலாகும். க்ஷயம் கண்டிருந்தால், நாமாக ஒன்றும் தீர்மானம் பண்ணிக் காரியம் செய்யாமல், தகுதி வாய்ந்த டாக்டரிடம் நம்மைப் பூரணமாக ஒப்படைத்துவிட்டு அவர் சொல்லுகிறபடி கேட்க வேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் உடம்பு சீக்கிரம் குணமாகும்; சந்தோஷமாக வாழலாம்.

ஆஸ்பத்திரியில் இருக்கும் க்ஷயரோகிக்கு ஒய்வு அவசியமாவது போன்று வீட்டிலிருந்துகொண்டு சிகிச்சை பெறுபவர்க்கும் அது தேவை. பகல் பொழுதில் குறைந்தது இரு முறையாவது படுத்துச் சிறு தூக்கம் போட வேண்டும். வேலை, பேச்சு, விளையாட்டு இவைகள் பலஹீனப்பட்டுள்ள நுரையீரலுக்குச் சுமை. எனவே இந்தச் சுமை இல்லாமல் ஒய்வுகொள்ளும் நுரையீரல் சொஸ்தமடைவது போல், சுமை ஏற்றபட்ட நுரையீரல் சொஸ்தமடையாது. குணமாக்கும் உணவு என்று தனியாக ஒன்றும் கிடையாது. ஆனுல் நல்ல சீருணவு உடம்புக்குத் தேவை. உணவுக்கிடையே ஒரு கிளாஸ் பால் பருகலாம். பழம், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், பால் நிறையச் சாப்பிடவேண்டும். கிராம மக்களிடையே இது மாதிரி ஒரு பிரச்சினை: குடும்பம் ஏழைக் குடும்பமாக இருந்து, நோயாளி அதைக் காப்பாற்றும் பொறுப்புள்ளவனுக இருந்துவிட்டால், நல்ல உணவுக்கு எங்கே போவது? அவனுல் தான் சம்பாதிக்க முடியாதே.

க்ஷயரோக சிகிச்சையில் மிக முக்கியமான சங்கதி தேக வலுவை அதிகப்படுத்துவது. இந்த வலுவே நோயை எதிர்த்து, நோய்க் கிருமிகளை நாசப்படுத்திவிடும். இக் காரியம் கிடுகிடுவென்று நடக்கிற காரியம் அன்று; மெதுவாக நடக்கும் காரியம். எனவே, இரண்டொரு வாரத்தில் வியாதி குணமாகாது என்பதை க்ஷயரோகி அறிதல் வேண்டும். தேக வலுவை அதிகமாக்கி, வியாதியைக் குணமாக்குவதற்குச் சிறந்த வழி எப்பொழுதும் நிறைய காற்று, நிறைய நல்ல உணவு, புறவாசம், ஒய்வு இவைகளைப் பெறுதல் தான்.

முடிந்த பொழுதெல்லாம் க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரிக்குச் செல்லுவது நல்லது. பெரிய பட்டணங்களில் க்ஷயரோகச் சிகிச்சைக் கென்றே மருந்தகங்கள் வைத்து நடத்துகிறார்கள். இவற்றில் சில வற்றிலே ஏழை மக்களுக்கு மருந்தும் ஆலோசனையும் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.

வீட்டைவிட்டு நகர முடியவில்லை; அதற்காக நோயாளி மனந் தளர்ந்துவிடலாகாது. கீழே தரப்பட்டுள்ள விதி நியமங்களைப் பின்பற்றி வீட்டில் இருந்தபடியே நிவாரணம் பெறலாம்.

க்ஷயரோகி தனி அறையில் தனியாக இருக்க வேண்டும். இந்த அறையின் ஜன்னல்கள் பெரிதாக இருக்க வேண்டும். அவைகளை இரவு, பகல் அறுபது நாழிகையும் திறந்து வைத்திருக்க வேண்டும். குளிர்ந்த காற்றும் சரி, வறண்ட காற்றும் சரி உடம்பில் படக் கூடாது. படுக்கை சௌகரியமாய் இருக்க வேண்டும். பகல் பொழுதில் வெளியே மரத்து நிழலில் கட்டிலில் படுத்திருக்க வேண்டும். சுவரையும் தரையையும் துடைத்துப் பெருக்கி அறையைத் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வாரத்தில் பல மணி நேரத்துக்கு க்ஷயரோகியின் படுக்கை தலையணைகளை வெய்யிலில் போட வேண்டும். சூரிய வெளிச்சமும் சுத்தமான காற்றும் க்ஷயரோகக் கிருமிகளுக்கு எமன்.

உணவு: க்ஷயரோக சிகிச்சையில் முக்கியமான சங்கதிகளில் உணவு விஷயமும் ஒன்று. சாதாரணமாக க்ஷயரோகிக்குப் பசி இருக்காது. கூடும் அளவுக்குப் பசியைத் தூண்ட வைட்டமின் பீ காம்ப்ளெக்ஸைத் திரவ உருவத்திலோ மாத்திரையாகவோ தினமும் கொடுக்க வேண்டும். உணவுக்கு முன், தினம் மூன்று வேளை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிடுவது நல்லது. இந்தத் திரவ மருந் தோடு தினம் மூன்று வேளை வைட்டமின் பீ மாத்திரைகள் (5 முதல் 10 மில்லிகிராம் வரை) சாப்பிடலாம். க்ஷயரோகிகள் எல்லாரும் காட் லீவர் எண்ணெய் அல்லது ஹாலிபட் லீவர் எண்ணெய் அவசியம் சாப்பிட வேண்டும். கூடிய மட்டும் கட்டாயப்படுத்தி உணவைத் தாராளமாகத் தர வேண்டும். பால், முட்டை, மாமிசம், பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு, கோதுமை, தீட்டாத அரிசி, தானியங்கள், கொட்டை, க்ஷயரோகி உண்ணக் கூடிய இதர உணவுகள் – இவை யெல்லாம் நல்லவை. சாதாரணமாகச் சாப்பிடும் அளவு சாப்பிட முடியவில்லையானால், குறைந்த அளவை அதிக வேளை சாப்பிட வேண்டும்; சாப்பாட்டுக்கு மத்தியில் சத்துள்ள பால் பருகத் தர வேண்டும்.

இன்னும் சில சங்கதிகள்: அடிக்கடி ஸ்நானம் பண்ணி உடம்பைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவும். உடையும் துப்புரவாக இருக்க வேண்டும். காலே, மாலே இரு வேளேயும் பல்லேச் சுத்தம் பண்ண வேண்டும். களேப்போ காய்ச்சலோ ஏற்படும் அளவுக்கு அலேயாமல் இருப்பது வெகு முக்கியம்.

மற்றவர்களுக்கு இந் நோய் பரவாமல் இருப்பதற்காக நோயாளி தனக்கென்று தனியாகக் கத்தி, முள்கரண்டி, கரண்டி, கோப்பை, தட்டு, துவாலே, படுக்கை முதலியவற்றை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குடும்பத்தில் மற்றவர்கள் உபயோகிக்கும் பண்டங்களோடு இவற்றையும் சேர்த்துப்போட்டுக் கழுவலாகாது.

க்ஷயரோகி குழந்தையைக் கட்டிக் கொஞ்சி முத்தமிடக் கூடாது. மற்றவர்கள் உண்ணும் உணவைக் கையால் அவர் தொடக் கூடாது. முடிந்தால் நோயாளியின் அறைக்குள் ஈக்கள் புகாத வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ளவும். இந்த ஈக்கள் நோயாளியின் எச்சிலில் மொய்க்கும் வண்ணம் ஒருபோதும் விடலாகாது. அவர் எச்சிலே மூடியே வைத்திருக்க வேண்டும்.

க்ஷயரோக சிகிச்சையில் மற்றொரு முக்கியமான சங்கதி மனச் சந்துஷ்டி. கடவுளே நம்புவதால் க்ஷயரோகிக்குப் பெருத்த நன்மை உண்டு. மனிதனுக்கு வரும் நோய்களேக் கடவுள் தீர்த்து வைப்பாரே. நம்பிக்கை சிதைந்து போய், செத்துவிடுவோம் என்று நினேத்தால், சாவு வந்துவிடக் கூடும்.

தினமும் மலம் நன்ருகக் கழிவது முக்கியம். உடம்பில் உள்ள நஞ்சான கழிவுப்பொருள்களே உருட்டி அடித்து வெளியே தள்ளுவதற்குத் தினந்தோறும் பல கிளாஸ் தண்ணீர் பருக வேண்டும்.

ஜுரம் அதிகமாக இருந்தால், கடல் பஞ்சால் கொஞ்சம் தண்ணீரைத் தடவி உடம்பைச் சுத்தம் பண்ண வேண்டும். இந்த ஸ்நானம் அரை மணியும் அதற்கு மேலும் நடக்கலாம் (22-ஆம் அத்தியாயம் பார்க்க.)

இரத்தம் எச்சிலோடு விழுந்தால், அதற்காக அலட்டிக்கொள்ளாமல் அமைதியாக இருக்க வேண்டும். பளுவான சாமானேத் தூக்குவதாலும் கடுமையான தேகப்பயிற்சியாலும் இது மாதிரி இரத்தம் வருவதுண்டு. இரத்தம் அதிகமாக இருந்தால், ஐஸ் தண்ணீரில் துணியை நனேத்து மார்பில் போடவும். ஈரம் காயாமல் இருக்கத் திரும்பத் திரும்ப நனேத்துப் போடவும். ஐஸ் கிடைக்கவில்லேயானுல், துணியைக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனேத்து எடுத்து, குறுக்கு முனேகள் இரண்டைப் பிடித்துக்கொண்டு சில தடவைகள்

காற்றில் இப்படியும் அப்படியும் ஆட்ட வேண்டும். இதனால் துணி மிகுந்த குளிர்ச்சியாகும். வியாதிக்காரருக்கு நடுக்கல் உண்டாகாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும். க்ஷயம் போன்ற உருக்கும் வியாதி உள்ளவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் போது அளவுக்கு மீறி எதுவும் செய்து விடலாகாது.

க்ஷயம் கண்டு குணம் எய்திய பிற்பாடும் க்ஷயரோகம் திரும்பவும் வரலாம் என்பதை அந்த ஆசாமி நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியத்தைக் காப்பதிலும், நோயை உண்டாக்கக் காரணமாய் இருப்பவை என்று இந்த அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ளவற்றைத் தவிர்ப்பதிலும் பெரும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மூச்சுக்குழல் ஆஸ்த்துமா

ஆஸ்த்துமாவில் மூச்சுத் திணறலோடு மூச்சுக்குழல் தசைகளில் வலிப்பும் மூச்சுக்கிளைக்குழல்களில் உள்ள கோழைப்படலத்தில் வீக்கமும் அடைப்பும் ஏற்படும். ஜலதோஷம், தலைவலி சகிதம் வரும் ஜுரம், தூசி, மரங்கள் மலர்கள் இவற்றின் மகரந்தம் இவைகளைச் சுவாசம் மூலம் உட்கொள்ளுதல், குதிரை, பசு, பூனை, நாய் இவற்றின் வாசனை மூக்கு வழியாக உள்ளே போவது—இது மாதிரி காரணங்களால் ஆஸ்த்துமா வேகமாக வந்துவிடும். அளவு மீறி உண்பதாலும் சில குறிப்பிட்ட உணவுப் பண்டங்களையோ ரசாயன வஸ்துக்களையோ உட்கொள்வதாலும் ஆஸ்த்துமா தாக்கல் ஏற்படலாம். திடீரென்று ஏற்படும் அச்ச உணர்ச்சி, இதய உணர்ச்சிகளில் ஒரு குழப்பம் இவைகளாலும் ஆஸ்த்துமா தாக்கல் விளைவதுண்டு.

ஒரு தடவை வந்தால், பல மணி நேரத்துக்கு இது இருக்கும். அல்லது இரவில் மட்டும் தொடர்ந்து பல நாட்களுக்கு வரலாம். மூச்சு விடுவதற்கு வசதியாக நோயாளி உட்கார்ந்தே இருக்க வேண்டும். மார்பும் மூச்சு இயக்கத்துக்கு உதவுபடியாக உள்ள தசைநார்களும் கடுமையாக அலைப்புறும். வெளியே மூச்சுவிடும் போதெல்லாம் வீஸ் என்று ஒரு விசித்திர சத்தம் கேட்கும். முகம் வெளிறித் தொங்கிப் போகும். கையும் பாதமும் சில்லிட்டுவிடும். இருமல் இறுக்கமாய், வறட்சியாய் இருக்கும். கோழை கொஞ்சமாக இருக்கும்; கெட்டியாக இருக்கும். பல மணி நேர அவஸ்தைக்குப் பிறகு களைப்பு வந்து தூங்கிவிடுவார்; இல்லை, தாக்குதல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தணிந்து அவரை விட்டுவிடும்.

சிகிச்சை: முதலில் ஆஸ்த்துமாவுக்கான காரணத்தைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். உணர்ச்சிக் குழப்பம் அடிக்கடி ஒரு காரணமாக அமைவதுண்டு. ஆண்டில் குறிப்பிட்ட காலங்களில் வந்தால், மலர் களின் மகரந்தம் இதற்குக் காரணமாகலாம். ஜலதோஷத்தோடு வந்தால், பாக்டீரியாவினால் ஏற்பட்டதாய் இருக்கலாம். சில உணவு வகைகளை உண்ட பின்னர் ஏற்பட்டால், அந்த உணவு வகைகளே காரணமாகலாம். இது மாதிரி தாக்குதலை மீன், முட்டை, சில பழ வகைகள் பிறப்பிக்கின்றன. நாய், பூனை, குதிரை இவற்றின் அருகில் இருப்பது இழுப்பை உண்டாக்கிவிடும். ஒவ்வொருவர் விஷயத்திலும் இன்னது தான் காரணம் என்று கவனமாகப் பார்த்து அறிய வேண்டும். மேலே குறிப்பிட்டவற்றிலே ஒன்றோ பலவோ காரணங்களாய் அமையின், அதற்கு ஏற்றவாறு வாக்சீன் தயாரித்து, நோயாளிக்கு ஊசி மூலம் கொடுக்கலாம். இந்த வாக்சீனைப் பாக்டீரியா சம்பந்தமான ஆராய்ச்சி நடத்தும் நல்ல ஆய்வுக்கூடம் எதிலும் தயாரிக்கலாம்.

தாக்குதல் ஏற்பட்டதும் உடனே அதைத் தணிக்க ஏற்பாடுகள் செய்ய வேண்டும். கடுமையான கேசுகளில் டாக்டர் அட்ரெனலின் (எபினெப்ரைன்) கொடுப்பார்.

மூக்கில் இந்த அட்ரெனலினைத் தெளிப்பதும் உண்டு. இது மிகச் சிறந்த முறை. ஏனெனில் இதற்கு ஊசி தேவை இல்லை; பிறர் உதவி தேவை இல்லை.

அட்ரெனலின் போன்ற இன்னொரு மருந்து பெட்ரைன். இம் மருந்தை வாயில் போட்டுச் சாப்பிடலாம். கையிலேயே வைத் திருந்து, தொந்தரவு வரும் போது உட்கொள்ளலாம். காற்றுப் பைகளின் கழுத்துத் தசைகளைத் தளர்த்திவிட்டு மூச்சுத் திணறல் இல்லாமல் பண்ணுகின்றன இந்த மருந்துகள்.

நுரையீரலில் உள்ள கோழையை இளக்கிவிடுவது இன்னொரு முக்கியமான காரியம். இது கெட்டியாக ரப்பர் மாதிரி இருப்பதால், இருமி வெளிப்படுத்துவது சிரமமாய் இருக்கும். இதற்குச் சிறந்த மருந்து பொட்டாசியம் அயடைடு. இந்த மருந்தின் பூரிதக் கரைசலில் வேளைக்கு 10 துளிகள் விதம் நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும். கசப்பான மருந்து. தண்ணீரிலோ பழரசத்திலோ விட்டு விழுங்க வேண்டியது தான்.

ஆண்டிஹிஸ்டமைன்கள் எனப்படும் மருந்துகளும் பயன்தரத் தக்கவை. இவைகளில் இருபதுக்கு மேற்பட்ட மருந்துகள் இருக் கின்றன. சிலருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட மருந்து மற்றவற்றைக்

காட்டிலும் பலன் அதிகம் தரலாம். எனவே, சோதித்துப் பார்த்து, எந்த மருந்து மிக்க பலன் தருகிறதோ அதை உட்கொள்ள வேண்டும். சாதாரண உபயோகத்தில் உள்ளவை ஆந்திசான், அவில், பைரிபென்சமைன், பெனடிரில் ஆகியவை,

தாக்குதலோடு நரம்புத் தளர்ச்சி பெரும்பாலும் ஏற்படுவதுண்டு. இதனல் வியாதி இன்னும் மோசமாகிறது. இதனைத் தடுக்க, தினம் மூன்று வேளை 15 மில்லிகிராம் பெனேபார்பிடல் கொடுக்கலாம். இதை அதிகமாகக் கொடுக்கக் கூடாது; தேவைப் படும் அளவே தரல் வேண்டும். நிதானத்தோடு அளவு தெரிந்து கொடுத்தால் மேலே குறிப்பிட்ட மருந்துகளிலே எதுவும் தீமை பயக்காது. மாருக, தொல்லையை வெகுவாக நீக்கும்; பெரும்பாலான சமயங்களில் தாக்குதலையும் தடுத்துவிடும். தொந்தரவு உள்ள காலத்தில் பொட்டாசியம் அயடைடு, ஆண்டிஹிஸ்டமைன்கள் இவற்றை ஒழுங்காக, வேளை தவருமல் உட்கொள்ள வேண்டும். தாக்குதல் நின்ற பிற்பாடும் சாப்பிட வேண்டும். இன்னொரு தாக்குதல் ஏற்படாமல் இருக்க இது உதவும்.

இயோசிஞேபிலியா

இது நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதி. இதைப் பற்றி அதிகம் தெரியவில்லை. கொக்கிப் புழு போன்ற ஒரு புழுவினல் இது உண்டாவதாகக் கருதப்படுகிறது. இந்தப் புழு நுரையீரலைத் தாண்டிச் செல்லுவதில்லையாம். இந்தச் செய்திகள் இன்னும் நிரூபிக்கப்படவில்லை. ஹைட்ரசான் சிகிச்சைக்கு இது இணங்கி வருவதால், இக் கருத்து ஓரளவுக்கு வலுப்படுகிறது.

அறிகுறிகள்: கொட்டிக்குலைக்கும் இருமல் வரும்; இந்த இருமல் ஆஸ்த்துமா இருமல் மாதிரி சில சமயம் இருக்கும். உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் உள்ளவர்களுக்கு நாள்பட்ட இருமல் இருந்தால், இந்த நோய்த் தொற்று ஏற்பட ஏது உண்டு.

வெள்ளை இரத்த அணுக்களைக்கொண்டு இந் நோய் அறியப் படுகிறது. ஈசிஞேபைல் எனப்படும் வெள்ளை உயிரணுக்கள் சாதாரணமாக 2, 3 சதவிகிதம் தான் இருக்கும். இந்தச் சதவிகிதம் 60, 80 என்று ஏறிவிடும்.

சிகிச்சை: தினம் மூன்று வேளை, பத்து நாளைக்கு 50 முதல் 100 மில்லிகிராம் வரை ஹெட்ராசான் உட்கொண்டு, பிறகு ஒரு வாரம் நிறுத்திவிட்டு மறுபடியும் மருந்தை அவ்வாறு உட்கொள்ளவும்.

அத்தியாயம் 31

புழுக்கள் பிறப்பிக்கும் நோய்கள்

நாட்டைப்புழுக்களில் ஒரே குண விசேஷங்கள் படைத்த ஆறு வகைகள் இருக்கின்றன. இவை யெல்லாம் ஒரே அளவு: ஒன்று முதல் இரண்டரை சென்டிமீட்டர் நீட்டம் இருக்கும். ஒரே விதமான வியாதிகள் இவற்ருல் வருகின்றன.

காணப்படும் இடங்கள்: ஆப்பிரிக்காவில் காங்கோ பகுதியிலும் வட ஆப்பிரிக்காவிலும். இந்தியாவில் மகாராஷ்டிரம், வங்காளம், அஸ்ஸாம் இப் பகுதிகளில் சிறப்பாகக் காணலாம். தூரக் கிழக்கு நாடுகள்; பிரிட்டிஷ் கயானு.

உயிர் வட்டம்: முழுதும் வளர்ந்த புழு மனிதன் உடம்பில் வாழுகிறது. கல்லீரலிலும், சிறுநீர்ப்பையிலும் குடலின் உள்ளுறையிலும் இதைக் காணலாம். இதன் முட்டைகள் மலத்தோடும் சிறுநீரோடும் வந்து விழுகின்றன. இவைகள் தேங்கி நிற்கும் தண்ணீரை அடைந்து, அங்கே நத்தைகள் இவற்றை உண்ண, நத்தையின் உடம்பில் வளர்கின்றன. சில மீன் வயிற்றில் வளரும். விரைவில் புழுக்கள் வெளியே வந்து தண்ணீரில் இறங்குபவர்களைத் தொற்றிக்கொள்ளும். சருமம் ஈரம் நீங்கிக் காய்ந்து போனதும், உடம்பில் துளைத்துக்கொண்டு புகுந்து, இரத்தத்தை அடைந்து, கல்லீரல், சிறுநீர்ப்பை குடலின் உள்ளுறை இங்கே வந்துவிடுகின்றன. இவ்வாறு உயிர் வட்டம் பூரணம் எய்துகிறது.

அறிகுறிகள்: சிறுநீரில் இரத்தம்; வலி இருக்காது. இருமும் போது இரத்தம் வெளிப்படல்; வயிற்ருேட்டம்; கல்லீரலில், மண்ணீரலில் வீக்கம்.

நோய் அறிதல்: மலத்திலோ, சிறுநீரிலோ புழுவின் முட்டைகள் இருக்கும்.

சிகிச்சை: டெட்ராக்ளோரேதைலீன் காப்சூல்கள், ஹெக்சில் ரெசோர்சினுல் மாத்திரைகள்; எமிடைன்.

தடுப்பு முறை: நீர்நிலைகளில் மனித மலம் வந்து கலக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தரையில் எச்சில் துப்புவதும் மூக்கைச் சிந்துவதும் கூடாது. இவற்ருல் தட்டைப்புழு முட்டைகள் பரவச் சௌகரியமாகும். நத்தையை ஒழித்துவிட வேண்டும். நன்ருகச் சமைக்காத மீன் மாமிசங்களையும் தண்ணீர்ச் செடிகளை அப்படியே சாப்பிடுவதையும் தவிர்க்கவும். அசுத்தமான நீர்நிலைகளில் இறங்கவோ, நீந்தவோ கூடாது.

ஸ்ட்ராங்கிலாய்ட்ஸ் ஸ்டெர்கோராலிஸ்

இந்தப் புழு உலகம் முழுவதும் காணப்படினும் சிறப்பாகப் பிரசீல் பிரதேசம், தூரக் கிழக்கு நாடுகள், ஆப்பிரிக்கா இவ்விடங் களில் தான் அதிகம். கொக்கிப்புழு மாதிரி இந்தப் புழுவும் மனித மலத்தால் அசுத்தமான ஈர நிலத்தில் வளர்ந்து, பிறகு மனிதன் உடம்புக்குள் நுழைந்துவிடுகிறது. வெறும் காலின் பாதம் மூலம் உள்ளே நுழைந்து, இரத்தத்தில் கலக்கிறது. நுரையீரலை அடைந்ததும் இந்தப் புழுக்கள் அங்குள்ள காற்றறைகளில் வளர் கின்றன. மூச்சுக்குழலுக்கு வந்து, இருமும் போது, வயிற்றுக்குள் போய்விடும். குடலில் இன்னும் பல்கிப் பெருகி, சிறு புழுக்கள் இரத்தத்தை அடைகின்றன. இவ்வாறு உயிர் வட்டம் பூர்த்தியாகிறது.

அறிகுறிகள்: சருமத்தில் நுழைந்ததும் இந்தப் புழு அரிப்பை உண்டாக்கும். நுரையீரலில் இரத்தப்பெருக்கு ஏற்படும். கட்டுக் கடங்காத வயிற்ருேட்டம் உண்டாகும். வெள்ளை இரத்த அணுக்களில் ஒரு மாற்றம் தெரியும்.

சிகிச்சை: தினம் மூன்று வேளை 1/10 கிரைன் ஜெண்டியன் வயலெட் 10, 14 நாட்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். டித்தியாசனைன் மிகச் சிறந்த மருந்து; ஆனுல் இது வாந்தியை உண்டுபண்ணும்; ஆகையால் வெகு கவனமாக உட்கொள்ள வேண்டும். எதிர்வினைகளை மட்டுப் படுத்த ஆண்டிஹிஸ்டமைன்கள் அவசியம். இவற்றைத் தகுதி வாய்ந்த டாக்டர் ஒருவரின் மேற்பார்வையில் தான் கொடுக்க வேண்டும்.

நாடாப்புழு

நாடாப்புழுக்களில் முக்கியமான இனங்கள் பல. இவைகள் உலகம் முழுவதும் உள்ளன. நன்ருகச் சமைக்கப் பெருத மாமி சத்தை உண்பதால் இவைகள் எல்லாம் உடம்புக்குள் சென்றுவிடு கின்றன. உப்பாலும் உறைப்பாலும் புகை ஊட்டத்தாலும் இந்தப் புழு சாகாது. மாமிசத்தை நன்ருகச் சமைக்க வேண்டும். மனித மலத்தால் அசுத்தமான நிலத்தில் மேயும் பிராணிகளுக்கு நோய்த் தொற்று உண்டாகிறது. இந்தப் புழுவின் முட்டைகள் உள்ள நீரைப் பருகுவதால் மனிதர்களுக்கு இந் நோய்த் தொற்று நேரடியாக உண்டாகும். சுத்தமான நீரில் உள்ள மீனுக்கும் நோய்த் தொற்று காணும். மனிதர்கள் குடலில் வாசம் பண்ணும் இப் புழுக்களால் லேசான வயிற்றுவலி, அஜீரணம், விட்டுவிட்டு வரும் மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு, இரத்த சோகை உண்டாகின்றன.

சிகிச்சை: குவினுக்ரைன் (அடாபிரைன்) நல்ல மருந்து. 10 நிமிடத்துக்கு ஒரு முறை 2 மாத்திரைகள் விகிதம் 10 மாத்திரைகள் கொடுக்கவும். வாந்தி எடுக்கும் போல் இருந்தால். கொஞ்சம் சோடியம் பைகார்பனேட் கொடுக்கலாம். 2 மணிக்குப் பிறகு 30 கிராம் சோடியம் சல்பேட் தரவும். வெளிக்குப் போகவில்லை யென்ருல் சோப்பு கலந்த வெந்நீர் எனிமா கொடுக்கவும். மலத்தை வாளியில் கழிக்க வேண்டும். கழித்த அந்த மலத்தில் புழுவின் தலை இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். இது ஒரு பிரயாசையான காரியம். புழுவின் தலை வெளியில் வரும் வரைக்கும் நோய்த் தொற்று உள்ளது என்ருகும்.

ஊசிப்புழு, கீரிப்புழு

இந்தப் புழுக்களை உலக முழுவதும் காணலாம். ஆண் புழு நீளத்தில் 2 முதல் 4 மில்லிமீட்டர் வரை இருக்கும். பெண் புழு 8-லிருந்து 12 மில்லிமீட்டர் நீளமிருக்கும். அரை மில்லிமீட்டருக்கும் குறைவான பருமன் உள்ள இந்தப் புழுக்கள் மிக்க மெலிந்திருக்கும். நோய்த் தொற்று கண்ட குழந்தைகள் தங்கள் கை மூலம் தங்கள் விளையாட்டுத் தோழர்களுக்கு இப் புழுக்களின் முட்டைகளை வழங்கு கிருர்கள். கையிலிருந்து புழு முட்டை வாய்க்குப் போகிறது. வாயில் விரலைப் போடுவது தான் பெரும்பாலும் எல்லாக் குழந்தைகளின் வழக்கமாயிற்றே. பிறகு முட்டைகள் குடலுக்குப் போகின்றன.

அப்படிப் போகும் போதே வளர்கின்றன. முதிர்ந்த புழு குடல் வாயிலும் பெருங்குடலிலும் வசிக்கிறது. பெண் புழு மலக்குடலிலும் அதைச் சுற்றியுள்ள சருமத்திலும் முட்டையை இட்டுவிட்டுக் குடலுக்குள் ஊர்ந்து சென்றுவிடுகிறது. இக் காரியம் இரவில் நடக்கும். ஈரப் பசையுள்ள, வெதவெதப்பான சருமத்தில் முட்டைகள் பொரிந்து, குஞ்சுப் புழுக்கள் மலக்குடலுக்குள் சென்று அங்கு வளர்ந்து முதிர்கின்றன. இவற்ருல் ஏற்படும் அரிப்பினுல் தான் சொறியச் சொல்லுகிறது. சொறியும் போது முட்டைகள் நகத்து இடுக்கில் ஒட்டிக்கொண்டு, சாப்பிடும் போது இரைப் பைக்குள் சென்று, பொரிந்து புழுக்களாகின்றன.

அறிகுறிகள்: அரிப்புத் தான் சர்வசாதாரணமான அறிகுறி. பெண் புழு சருமத்தில் முட்டையிட்டதும், அழற்சி உண்டாகி, சொறியச் சொல்லுகிறது. குண்டூசிப்புழுவினுல் வரும் நோய்த் தொற்று காரணமாகத் தீவிரக் குடல்வாலழற்சி ஏற்படுவதையும் பார்க்கிறேம். இந்தப் புழுக்கள் யோனியிலும் சினைப் பாதைகளிலும் நுழைவதும் உண்டு. இதனுல் நரம்பு நிலை குலுங்கிப் போகும். இத் தொல்லைக்கு உள்ளாகும் பேர்வழி அடிக்கடி சிடுசிடுப்பார்.

நோய் அறிதல்: குழந்தை சிடுசிடுத்தாலும் சரி, மலக்குடலைச் சொறிந்தாலும் சரி, கீரிப்புழு இருக்கலாம் என்று தோன்ற வேண்டும். குழந்தை படுத்துத் தூங்கினதும், அதைப் புரட்டிப் போட்டு, மலக் குடலைப் பார்த்து, கீரிப்புழு இருக்கிறதா என்று நாமே பெரும்பாலும் கண்டுகொண்டுவிடலாம். இருந்தால், புழுக்கள் மலக்குடலின் வெளியிலும் உள்ளேயும் ஊர்வது தெரியும். இந்தப் புழுக்கள் கண்ணுக்குத் தெரியாவிடில், பசைநாடாவின் பசையுள்ள பக்கத்தை மலக்குடலில் அழுத்தி அழுத்தி எடுத்து, பிறகு கண்ணுடித் துண்டை அதன் மேல் வைத்து, ஆய்வுக்கூடத்துக்கு அதனை எடுத்துச் சென்று பார்த்தால், முட்டைகள் இருக்கும் பட்சத்தில் அவைகள் தெளிவாகத் தெரியும்.

சிகிச்சை: ஜனங்கள் சர்வசாதாரணமாக உபயோகிக்கும் மருந்துகள் ஹெக்சில்ரெசோர்சினுல் மாத்திரைகளும் பிப்பெராசைனும் (ஆண்டிபார்). இவற்ருல் ஒரு கெடுதலும் வராது. மருந்தோடு கீழ்க்கண்ட முறைகளையும் அனுஷ்டிப்பது அவசியம்:

1. இடுப்பில் இறுக்கமாக எதையாவது உடுத்திக்கொண்டால், மலக்குடலுக்குக் கை போகாது; சொறியாது. அதாவது இது அத்தனை சுலபமன்று.

2. தினம் காலையில் நன்ருகக் குளிக்க வேண்டும். சிறப்பாக மலக்குடலை நன்ருகச் சுத்தம் செய்து குளிக்க வேண்டும்.

2. மாலைதோறும் வெதவெதப்பான வெந்நீர் எனிமா தர வேண்டும்.

4. காலாட்ரில் களிம்பையோ, ஏதாவது கழுவுநீரையோ தடவினுல் அரிப்பு அடங்கும்.

5. சாப்பிடும் முன்பு புருஷ்கொண்டு விரல் நகங்களைச் சோப்புப் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும்.

6. உள்ளுடையைத் தினம் காலையில் மாற்ற வேண்டும். சாதாரணமாகத் துவைத்த உடை நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்ல வல்லது.

7. குடும்பம் முழுவதுக்கும் சிகிச்சை அளிப்பது நல்லது. ஏனெனில் பெரும்பாலும் ஒருவருக்கு நோய்த் தொற்று இருந்தால், அக் குடும்பத்தில் மற்ற எல்லாருக்கும் அது இருக்கக் கூடும். சிகிச்சையை ஒரே காலத்தில் அனைவருக்கும் அளிக்க வேண்டும்.

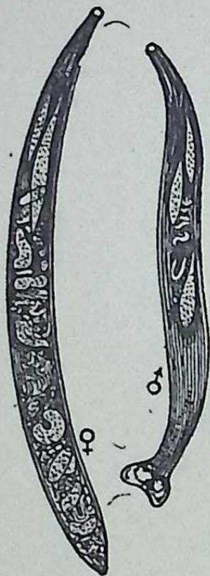
8. நோய்த் தொற்று மறுபடியும் கண்டு, அதன் பேரில் செய்த சிகிச்சையினுல் புழுக்கள் போகவில்லை யென்ருல், வீட்டிலேயே புழுக்கள் வாசம் பண்ணக் கூடும். வீட்டை நன்ருகச் சுத்தம் பண்ண வேண்டும். மூன்று நாட்களுக்கு வீட்டின் உஷ்ணநிலையை 85 டிகிரியிலும் (பா) ஈரப்பதத்தைக் குறைவாகவும் பண்ணிவிட்டால், முட்டைகள் எல்லாம் செத்துப் போகின்றன என்று கூறப்படுகிறது. இதற்கு வீட்டுக்குள் உஷ்ணத்தை ஏற்ற வேண்டும்; ஈரப்பதத்தைக் குறைக்க வேண்டும்.

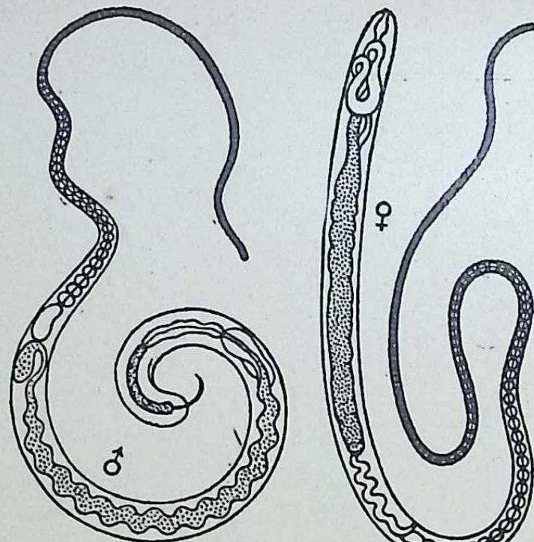
தடுப்பு முறை: இது கஷ்டமான காரியம். புழுக்களின் தோற்று வாயைக் காண்பது கடினம்; பக்கத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்குச் சிகிச்சை கொடுக்காமல் இருக்கலாம். அடிக்கடி கையை கழுவும் படியும் வாயில் விரலைப் போடாமல் இருக்கும் படியும் குழந்தைகளுக்குப் போதிக்க வேண்டும். கையை, அதிலும் சிறப்பாக, நகங்களை, சாப்பிடும் முன்னர் நன்ருகத் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும்.

கொக்கிப்புழு

உஷ்ண, குறை உஷ்ண நாடுகளில் இதைக் காணலாம். இதன் நீளம் 1/3-லிருந்து 1/4 அங்குலம் வரை இருக்கும். பெண் புழு ஆண் புழுவைவிடப் பெரிது.

20—HL.—Tamil



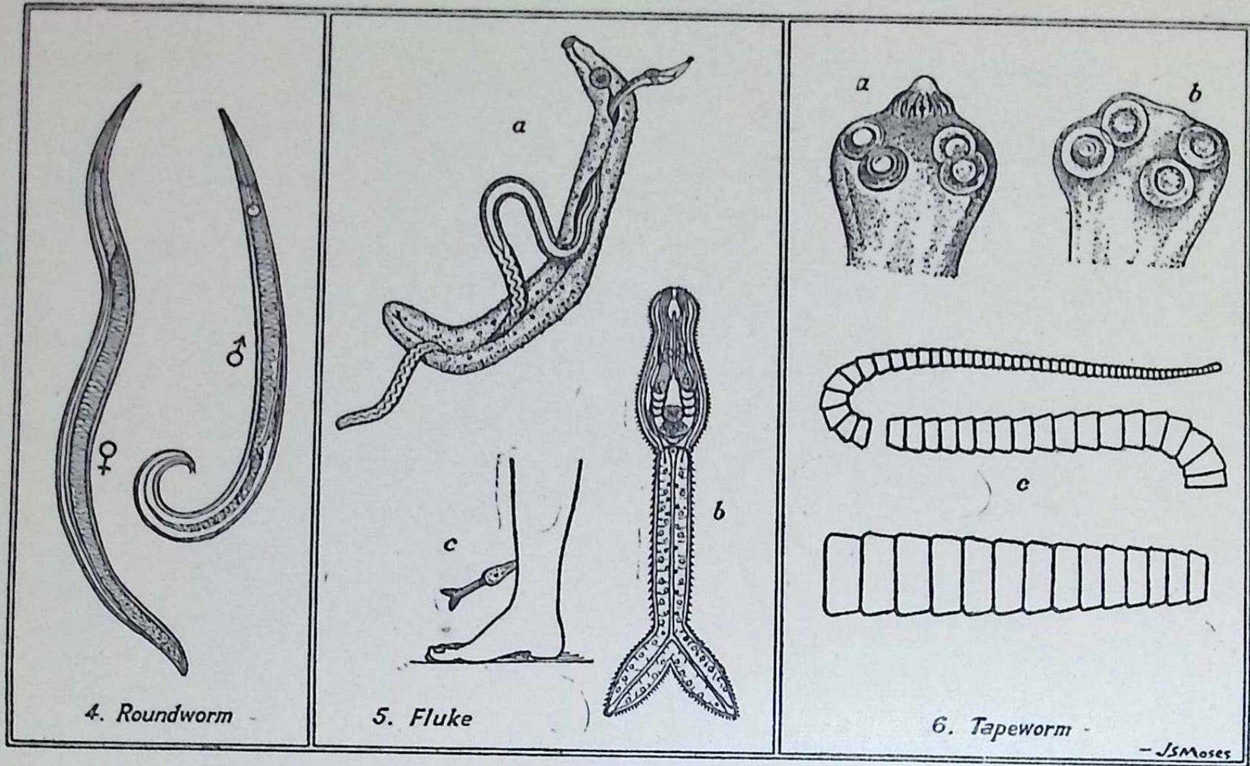




After Looss & Trumpet

புழுக்கள்—I

1. கொக்கிப்புழு 2. சாட்டைப்புழு 3. கீரிப்புழு



After Looss & Trumpet

புழுக்கள்—II

4. நாக்குப்புழு
இடம்: பெண்
வலம்: ஆண்

5. தட்டைப்புழு
a. பெரிய புழுக்கள் புணரும் நிலை
b. தன்னிச்சையாக நீந்தும் புழு
c. சருமத்தைத் துளைக்கிறது

6. நாடாப்புழு
a. பன்றி மாமிசத்தில் நாடாப்புழுக்கள் தலை
b. மாட்டு மாமிசத்தில் நாடாப்புழுவின் தலை
c. நாடாப்புழுவின் உடல்

கொக்கிப்புழுவின் உயிர் வட்டத்தில் மனிதன் ஒருவன் மட்டுமே சம்பந்தப்பட்டுள்ளான். மலத்துடன் வெளிப்படும் இப் புழுவின் முட்டைகள் கதகதப்பான, ஈரமான நிலத்தில் விழுந்தால், பல்வேறு நிலைமைகள் கடந்து வளர்ந்து, இறுதியில் இயங்கும் லார்வா ஆகின்றன. இந்த லார்வா வெறுங்காலின் தோலைப் பேதித்துக் கொண்டு உள்ளே புகுந்து, இரத்தத்தில் கலந்து, நுரையீரலை அடையும். இங்கு காற்றுப்பைக்குள் புகுந்து, மூச்சுக்குழல் வழியாகத் தொண்டைக்குள் பின்னர் விழுங்கப்பட்டுக் குடலுக்குப் போகும். குடலில் தங்கி, இரத்தத்தை உண்டு வளரும். இங்கே ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து, முட்டையிடும். இந்த முட்டைகள் மலத்தோடு வெளிவந்து இன்னொருத்தர் காலைப் பற்றிக்கொள்ளும். இந்த வட்டம் பூர்த்திப் பெறப் பத்து நாள் ஆகிறது.

அறிகுறிகள்: லார்வா சருமத்தைத் துளைத்துக்கொண்டு புகுந்ததும் அரிப்பு எடுக்கும். இந்த அரிப்பு எந்தச் சிகிச்சையு மின்றி 10 நாளில் நின்றுவிடும்.

இந்த நோய்த் தொற்றின் முக்கிய விளைவு குருதி நஷ்டம். பல புழுக்கள் சேர்ந்து இரத்தத்தை உறிஞ்சுவதால் இந் நஷ்டம் ஏற்படு கிறது. நஷ்டம் மெதுவாக நிகழ்வதால், உணர முடிவதில்லை; எனினும் மூச்சுத் திணறல் வரும் போது, தெரிந்து போகிறது. குழந்தைகளுக்குக் கூட இந்த மூச்சுத் திணறல் வரலாம். வந்தால் ஒரு வித இதய நோய் கூட இருக்கிறதோ என்கிற சந்தேகம் எழும். ஹீமோகுளோபின் 10 சதவிகிதத்துக்கும் கீழே போய், உடம்பு வெளுத்துப் பலஹீனப்பட்டுவிடும்.

சிகிச்சை: புழுவைக் கொல்லச் சிகிச்சை தொடங்கு முன்னர் 50 % அல்லது அதற்குச் சற்று அதிகம் இருக்கும்படி ஹீமோகுளோபினைக் கொண்டுவந்துவிட வேண்டும். வெறும் இரும்பு சல்பேட்டைக் கொடுத்து இக் காரியத்தைச் சாதித்துக்கொள்ளலாம். ஒரு மாதம், ஆறு வாரங்களுக்குள் சிகிச்சை தொடங்கும் அளவுக்கு ஹீமோ குளோபின் உயர்ந்துவிடும். பிறகு பிப்பராசைன் சைட்டிரேட்டையோ ஹெக்சில்ரெசோர்சினலையோ கொடுக்கவும். இந்த மருந்துகள் தீங்கற்றவை. இன்னும் எத்தனையோ மருந்துகள் உள்ளன. அவற்றை யெல்லாம் கவனத்தோடு உபயோகிக்க வேண்டும். மருந்துள்ள டப்பாவிலேயே கொடுக்க வேண்டிய அளவு முதலியவை அச்சடித்து வைத்திருக்கும்.

தடுப்பு முறை: காலில் காலணி அணிவதாலும் தரையில் உட்காராமல் இருப்பதாலும், மண்ணோடு தேகத்தின் சருமம்

படாமல் செய்துவிட முடியும். இப்படிச் செய்வதால் கொக்கிப்புழு வந்து ஒட்டாது. அத்தோடு, மலத்தால் தரை அசுத்த முருத வண்ணம் கக்கூசுகளைப் பயன்படுத்த மக்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

பன்றிப்புழு

காணும் இடங்கள்: ஐரோப்பா, அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகள், ஆப்பிரிக்கா, சீனம், சிரியா.

உருண்டையாக உள்ள புழுக்களில் இது தான் சின்னது. ஆண் புழுவின் நீளம் 1.4 முதல் 1.6 மில்லிமீட்டர் வரையும் பெண் புழு நீளம் 3 முதல் 4 மில்லிமீட்டர் வரையும் இருக்கும்.

உயிர் வட்டம்: ஒரு பிராணியிடத்திலேயே இதன் வாழ்வு முழுவதும் கழிந்து போகிறது. இதன் இனம் அழியாமல் தொடர்ந் திருப்பதற்காக, இதன் லார்வா மற்ருெரு பிராணியால் உண்ணப்பட வேண்டியுள்ளது. பன்றி, நாய், எலி, மனிதன் — இந்த ஜீவனிடம் இந்தப் புழுக்கள் வளருகின்றன. நோய்த் தொற்றுள்ள பன்றி இறைச்சியை உண்ணும் மனிதனின் குடலுக்குள் லார்வா வளர்ந்து வரும் புழுவாகிறது. லார்வா குடலின் சுவர் மூலம் இரத் தத்தில் கலந்து, தேகத்தில் உலவும். ஏதாவது தசையை அடைந் ததும், இப் பயணம் முற்றுப்பெற்றுவிடும். இப்படி வந்து நின்று விடும் லார்வா வேருெரு மனிதனே, பன்றியோ, எலியோ உண்டால் ஒழிய, பெருத்துப் புழு ஆவதில்லை. 10-லிருந்து 31 ஆண்டுகள் வரை சதையிலேயே இந்த லார்வா தங்கியிருக்கக் கூடும்.

அறிகுறிகள்: முதிர்ந்த புழுக்கள் லார்வாக்களை வெளியிடும் போது, வயிற்றில் தொந்தரவு இருக்கும். ஒரு வாரம், 10 நாட்களில் இந்த லார்வா தசையை அடைந்து, தசைவலி, கடுமையான நச்சுத் தன்மை இவற்றை உண்டாக்கும். மரணம் கூட ஏற்படலாம். லேசான கேஸாக இருந்தால் இரண்டு வார காலத்தில் குணமாகி விடும். கடுமையானதாய் இருந்தால், 6, 8 வாரங்கள் பிடிப்பதும் உண்டு.

சிகிச்சை: குடலின் சுவர்களில் இந்தப் புழுக்கள் ஒட்டிக்கொண்டு கிடப்பதால், சிகிச்சை பண்ணுவது மிகக் கஷ்டம். புழுக்களுக் கென்று உள்ள வழக்கமான மருந்துகளைத் தான் உபயோகிக்கிருர்கள். சீக்கிரம் மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டும். ஏனெனில் ஒரு வாரம், 10 நாளில் முதிர்ந்த புழுக்கள் செத்துவிடும்; பிறகு குடலுக்கு

வைத்தியம் செய்வதில் அர்த்தம் இல்லை. சாப்பிட்ட மாமிசம் அசுத்தமான மாமிசமோ என்கிற சந்தேகம் பிறந்தால், ஊசிப் புழுவுக்குச் செய்யும் சிகிச்சையைச் செய்யவும். குடலைவிட்டு, தசைக்கு லார்வா சென்றுவிட்டால், பிறகு அதற்கான வெற்றி கரமான சிகிச்சை இது வரை கிடையாது.

நாக்குப்புழு

காணும் இடங்கள்: உலக முழுவதும் இது வியாபித்துள்ளது. உஷ்ண மண்டலத்தில் உள்ளது போல் மித உஷ்ண மண்டலத்திலும் இப் புழு காணப்படுகிறது.

மனிதனுக்கு நோய்த் தொற்றை உண்டாக்கும் புழுக்களிலே நாக்குப்புழு தான் மிகப் பெரிது. நீட்டத்தில் ஆண் புழு 15-25 செண்டிமீட்டரும் பெண் புழு 25-40 செண்டிமீட்டரும் இருக்கும். உருண்டையாக உள்ள இதன் உடம்பு அழுத்தமாக உள்ளது.

உயிர் வட்டம்: இதன் முட்டைகள் மலத்தோடு வந்து விழுந்து நிலத்தை அசுத்தப்படுத்தும். மல எருவில் வளரும் காய்கறிகளில் நோய்த் தொற்று இருக்கும். இந்தக் காய்கறிகளை உண்ணும் முன்பு சரியாகக் கழுவாவிட்டால், நோய்த் தொற்று இரைப்பைக்குள் சென்றுவிடும். முட்டைகளை விழுங்கினல், இந்த முட்டைகள் குடலுக்குள் பொரிந்து, குடல் சுவர் மூலம் இரத்தத்தில் கலந்து கல்லீரலுக்குச் செல்லும். 3, 4 நாட்களுக்குப் பிறகு இரத்த ஓட்டத்தில் வந்து கலந்து, நுரையீரலை அடைந்து, அங்கே வளர் கின்றன. பிறகு மூச்சுக்கிளைக்குழல்கள் வழியாக மூச்சுக்குழலுக்கு வந்து, தொண்டைக்கு வந்து, வயிற்றுக்குள் போய்விடுகின்றன. குடலில் இன்னும் முதிர்ச்சி எய்தி முட்டை இடத் தொடங்கு கின்றன. இந்த முழு வளர்ச்சிக்கும் இரண்டு இரண்டரை மாதம் ஆகிறது.

அறிகுறிகள்: நுரையீரலில் இந்தப் புழுக்கள் இருந்தால், அதிலும் நிறைய இருந்தால், நிமோனியாவுக்குத் தெரியும் அறிகுறிகள் தெரியக் கூடும். குழந்தையின் குடலிலே சத்தை யெல்லாம் உறிஞ்சுவதை நன்ருக உணர இயலும். நச்சுத் தன்மையை விளைவித்து, அதனல் ஜுரமும் வரலாம். அரிப்பு, கண் வலி, மூச்சுக்குழல் அழற்சி போன்றவற்றின் அறிகுறிகள் தெரியக் கூடும். காரணம் இன்னது என்று தெரியாமலே வாந்தி வரும். இதுவும் ஒரு முக்கியமான அறிகுறி. குடலில் நாக்குப்புழு இருந்து

கொண்டு தடை பண்ணுவதால் இந்த வாந்தி வரலாம். இது எப்பொழுதோ ஏற்படும் சங்கதி என்று சொல்வதற்கில்லை.

சிகிச்சை: குடலில் இருக்கும் புழுக்களை அழித்து நீக்கும் மருந்துகள் எத்தனையோ உள்ளன. அவற்றிலே மிகச் சிறந்தது பைப்பராஜைன் (ஆண்டெபார்). பெரிதும் சிறிதுமாக எத்தனையோ அளவில் இந்த மாத்திரை கிடைக்கும். இது உள்ள டப்பாவில் அச்சடித்திருக்கும் விதி முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

தடுப்பு முறை: நல்ல கக்கூசுகளைச் சரியான முறையில் உபயோகிப்பது என்பது அடிப்படையான ஒரு தேவை. கல்வித் துறையில் சீர்திருத்தங்கள் பண்ண வேண்டும். நோய்த் தொற்று உள்ளவர்களை உடனே கவனிக்க வேண்டும். காய்கறிகளைச் சமைத்துவிட்டுத் தான் பரிமாற வேண்டும். இலை வடிவத்தில் உள்ள உணவு வகைகளை வேக வைக்காமல் கிருமி நீக்கம் செய்வது என்பது முடியாத காரியம் என்றே கூறிவிடலாம். தங்கள் கைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும். விரலை வாய்க்குள் போடாமல் இருக்கவும் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லிப் பழக்கிவிட வேண்டும். கிணற்று ஜலத்தைக் கொதிக்க வைக்காமல் உபயோகிக்கக் கூடாது.

கினிப்புழு, பாம்புப்புழு, டிராகன்புழு

காணும் இடம்: இந்தியா, பர்மா, அரேபியா, பர்சியா, ஆப்பிரிக்கா, மேற்கு இந்தியத் தீவுகள், தென் அமெரிக்கா.

உயிர் வட்டம்: தண்ணீர் ஈ என்று அழைக்கப்படும் ஜந்து உஷ்ண நாடுகளில் தண்ணீர்த் தேக்கங்களில் வசிக்கும். இந்த ஈ தண்ணீரில் முன்னரே விடப்பட்டுள்ள கினிப்புழுவின் முளைக்கருக்களை உண்ணும். இவ்வாறு உண்ணப்படும் முளைக்கருக்கள் ஈயின் தேகத்துக்குள் முதிர்ச்சி பெறும். தண்ணீரைப் பருகும் பேர்வழியின் குடலுக்குள் கினிப்புழு உள்ள ஈக்கள் போகும். இந்த ஈக்கள் இரைப்பையில் மரிக்கவும், அவற்றின் உடல்கள் ஜீரணமாகி, கினிப்புழுக்கள் விடுதலை பெற்று, குடல் சுவரைத் துளைத்துக்கொண்டு, பெரிட்டோனியத்துக்குப் பின் உள்ள வயிற்றின் பின்புறத்துக்கு வருகின்றன.

ஆறு மாதக் காலத்தில் பெண் கினிப்புழு கால், பாதம் இவற்றின் சருமத்தை அடைந்து, அங்கே ஒரு பெரிய வெடிப்பு உண்டாகிறது. பேர்வழி தண்ணீரில் இறங்கும் போது பெண் புழு தண்ணீரில் தன் குழந்தைகளைப் பெற்று விட்டுவிடுகிறது. இவ்வாறு விடப்பெறும்

முளைக்கருக்கள் இன்னொரு ஈயின் வயிற்றுக்குள் போகின்றன. இந்த வண்ணம் இந்தப் புழுவின் உயிர் வட்டம் பூர்த்தி பெறுகிறது.

கினிப்புழு மிக மெல்லிய ஐந்து. நன்ருக வளர்ந்த ஆண் புழு 30 மில்லிமீட்டர் நீளமும் 4 மில்லிமீட்டர் பருமனும் இருக்கும். பெண் புழு 6 செண்டிமீட்டரிலிருந்து 1 மீட்டர் வரை நீளமும் 1.5-1.7 மில்லிமீட்டர் பருமனும் உள்ளது.

அறிகுறிகள்: முளைக்கருவைப் பெண் புழு வெளியிடும் போது சுரக்கும் நீர் விஷமுள்ளது. சாதாரணமாக வெடிப்பு உண்டாகி, அதன் மூலம் கினிப்புழு சருமத்தைத் துளைத்துக்கொண்டு புகுவதால் இரண்டாம்படி நோய்த் தொற்றுக்கள் உண்டாகின்றன.

சிகிச்சை: இதற்கென்று தனி மருந்து ஒன்றும் இல்லை. அசுத்த மான தண்ணீரைக் குடித்துவிட்டதாகச் சந்தேகம் வந்தால், ஹெட்ராசானைப் பயன்படுத்தலாம். இம் மருந்து இரத்தத்தில் உள்ள உயிரிகளை நாசம் பண்ணிவிடும். கினிப்புழுக்களின் தொந்தரவே ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்வதே சாலச் சிறந்தது.

தடுப்பு முறை: குடி தண்ணீர் பரிசுத்தமாக இருக்க வேண்டும். தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்தே பருக வேண்டும்.

அத்தியாயம் 32

மேக நோய்கள்

வெட்டை கண்டால், சிறுநீர்ப் பாதை வீங்கிக்கொண்டு, சிறிதே வெளுப்பான அல்லது மஞ்சளான நீர்மம் வெளிப்படும். வெட்டைக் கிருமியினால் உண்டாகும் இந்த நோய் வெட்டை உள்ளவர்களோடு புணர்ச்சி கொள்வதால் உண்டாகிறது.

அறிகுறிகள்: புணர்ச்சிக்குப் பிறகு, 3 முதல் 7 நாட்களில் இவ் வியாதி காணுவது வழக்கம். சிறுநீர்ப் பாதையில் அரிப்பும் குத்தல் வலியும் ஏற்படும். சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலிக்கும். நீர் வடியும். இவைகள் அறிகுறிகள். வடியும் நீர் விரைவில் தடித்து மஞ்சளாகவோ வெள்ளையாகவோ மாறும். உடனே கவனிக்கவில்லையென்றால், சிறுநீர்ப் பாதையின் மேல் பக்கங்களுக்கு நோய் பரவி, பாதை குறுகலாகி, நீர் கழிக்க முடியாமல் சங்கடமாகும். இந்நிலையிலும் ஒன்றும் செய்யவில்லையென்றால், மரணம் இறுதியாக வந்து சம்பவிக்கும். வெட்டைக் கிருமிகள் இரத்தத்தின் மூலம் மூட்டுகளுக்குப் பரவி மூட்டு வலியை உண்டாக்கும்.

குருடுக்கு இந்த வெட்டை ஒரு சர்வசாதாரணக் காரணம். பிறவியிலேயே தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு இந் நோய் வரக் கூடுமாதலால், இந் நோய்த் தொற்றால் கண் பொட்டை ஏற்படாதிருக்க, பிறந்தவுடன் குழந்தையின் கண்ணுக்குச் சிகிச்சை பண்ணுவது மிக மிக முக்கியம். 1 சதவிகித வெள்ளி நைட்ரேட்டில் ஒரு துளியைக் கண்ணில் விடலாம்; இல்லை, கண்ணுக்கு என்றுள்ள பெனிசிலின் களிம்பைத் தடவலாம். குழந்தையைக் கவனிக்கும் நர்ஸோ டாக்டரோ அது பிறந்ததும் கண்ணின் கீழ் இமையில் களிம்பைத் தடவிவிட்டால் பிறகு ஒன்றும் செய்யத் தேவை இல்லை.

கண்ணுக்கென்றே தயாரிக்கப்பெறும் இந்தக் களிம்பு மிகச் சிறிய குழாயில் கிடைக்கும் (5 கிராம்) ''கண்ணுக்காக'' என்று குழாயில் குறித்திருக்கும். கண்ணுக்காக என்று போடாத எந்த மருந்தையும் கண்ணில் போடக் கூடாது.

வீட்டில் ஒருவருக்கு இவ்வியாதி இருந்தால் மற்றவர்களுக்கும் இது பரவக் கூடும். சிறு குழந்தைகள்—அதிலும் பெண் குழந்தைகள்—உள்ள இடமாக இருந்தால், பரவுவது இன்னும் எளிது. சின்ன பெண்களிடம் தட்டம்மை மாதிரி இது பரவிவிடும். நோய் கண்டவரிடம் நெருங்கிப் பழகாத வண்ணம் இந்தப் பெண் குழந்தைகளை விலக்கி வைக்க வேண்டும். நோய்த் தொற்று கட்டுக்குள் அடங்கி வரும் வரைக்கும் இந்தப் பெண்கள் அந்த வீட்டில் கூட வசிக்கக் கூடாது.

சிகிச்சை: தகுதி பெற்ற டாக்டர் ஒருவரால் தான் இவ்வியாதிக்குச் சரியானபடி மருத்துவம் செய்ய இயலும். சல்பா மருந்துகளிலே சல்பாடியசைன் சிறந்த ஔஷதம். தினம் நாலு வேளை இரண்டு மாத்திரை விகிதம் பத்து தினங்களுக்குச் சாப்பிட வேண்டும். இந்த நாட்களில் நிறைய தண்ணீர் பருக வேண்டும். பழரசம் சாப்பிடுவது இன்னும் நல்லது. மருந்து கெடுதல் ஒன்றும் செய்யாமல் பார்த்துக் கொள்ள டாக்டரின் கவனம் சதா இருக்க வேண்டும். வந்த வியாதி போய்விட்டதா, இல்லையா என்கிற சங்கதியை ஆய்வுக்கூடத்தில் சோதனை செய்து தான் காண இயலும்.

பெனிசிலின் சிகிச்சை வியாதியை வெகு விரைவாகக் குணப்படுத்துகிறது. 400,000 அளவை பெனிசிலினைத் தசை மூலம் ஊசி குத்தி ஏற்றுவார்கள். 24 மணி நேரம் கழித்து இன்னொரு இன்ஜெக்ஷன். சாதாரணமாக, இந்த இரண்டு இன்ஜெக்ஷன் போதும் தீவிர வெட்டை நோயைக் கட்டுப்படுத்த.

பெண்களுக்குக் காணும் வெட்டை

இந்த நோய் பெண்களுக்குக் கண்டால் எரிச்சல் எடுக்கும். அடிக்கடி சிறுநீர் கழியும். தொற்று வந்த மூன்றாவது நாள் வியாதி வந்துவிடும். தடிப்பான மஞ்சள் சீழ் நிறைய வடியும். உடனே கவனிக்கவில்லையென்றால், இந்தச் சீழ் சினைப் பாதைக்குள் நுழைந்து, கடுமையான நோய்த் தொற்றை விளைவிக்க, அது காரணமாய்ச் சினைப் பாதை நிரந்தரமாக மூடிப் போகலாம். பெண்கள் மலட்டுக்கு இது ஒரு காரணம். சில சமயம், கருவுற்ற அண்டவணு கருப்பைக்கு

வர இயலாத வண்ணம் சினைப் பாதை கேடுறும் அளவுக்கு மட்டுமே அதில் நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டிருக்கலாம். இதனால், அந்த அண்டவணு அங்கேயே தங்கி வளர்கிறது. 6, 8 வாரத்துக்குப் பின் சினைப் பாதை வெடிக்கும். இரத்தப்போக்கால் மரணம் ஏற்படாமல் இருக்க, உடனே கருவி சிகிச்சை செய்தாக வேண்டும். இத்தகைய சிக்கல் ஏற்படாமல் இருக்க முன்னாடியே பெனிசிலின் சிகிச்சை தருதல் அவசியம்.

கிரந்தி

கிரந்தி உள்ள பேர்வழியோடு புணர்வதால் வருவது இந்த வியாதி. தாய் ஒருத்திக்கு இந் நோய் இருக்குமாயின் அவள் கருவில் உள்ள குழந்தைக்கும் இந்த நோய் காணும். கிரந்தியும் க்ஷயரோகமும் உலகத்து உயிர்களைப் பெரும் கொள்ளையாகக் கொள்ளும் நோய்கள். இவை மாதிரி இன்னும் சில உண்டு.

அறிகுறிகள்: நோய்த் தொற்று கண்டுள்ள பால் உறுப்பிலோ அல்லது வேறு இடத்திலோ முதலில் ஒரு சின்ன பொட்டு அல்லது புண் காணும். புணர்ச்சிக்குப் பின் 5 வாரங்களுக்குள்ளாக இது காணுவது வழக்கம். பொட்டு கெட்டியான புண்ணாகும். இத்தோடு, தொடைச் சந்து இரண்டிலும் நெறி கட்டிக்கொள்ளும்.

முதன் முதலாகப் பொட்டோ, புண்ணோ கண்ட 6, 7 வாரங்களுக்குப் பிறகு, தட்டம்மை கொப்புளங்கள் போன்ற செம்பு நிறக் கொப்புளங்கள் உடம்பில் காணும். தலைவலி, குமட்டல், பசியின்மை போன்ற இதர அறிகுறிகளும் தோன்றும். தொண்டைப் புண்ணும் வரலாம். சருமத்தில், கட்கத்தில், ஆசனவாயில் கசியும் புண்கள் உண்டாகலாம். தலைமயிர் அங்கங்கு விழுந்து சொட்டை ஏற்படும். இவை யெல்லாம் எல்லாக் கிரந்தி கேசுகளிலும் ஏற்படுவதில்லை.

நோயின் மூன்றும் கட்டம் நோய்த் தொற்று கண்ட பல மாதங்களுக்குப் பிறகோ, பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகோ வருகிறது. ஆழமான புண்கள் உடம்பின் பல்வேறு பாகங்களில் உண்டாகின்றன. மூக்கு கரைந்து போய் அது இருந்த இடத்தில் வெறும் துளை ஒன்று மட்டும் தெரியும். மண்டை ஓட்டு எலும்போ, உடம்பின் பிற உறுப்புக்களில் உள்ள எலும்புகளோ துண்டு துண்டாகிக் கழன்று விடும் கிரந்தி காரணமாக. கிரந்தி நோயினால் மூளை, நரம்பு, இதயம், இரத்தக்குழாய்கள் இவை சம்பந்தமான கொடிய பல வியாதிகள் உண்டாகின்றன.

சிகிச்சை: கிரந்தி கண்டுள்ளதா, இல்லையா என்று திட்டமாக அறிவது மிக மிக முக்கியமான காரியம். வியாதி உள்ளது தெரிந்து, சீக்கிரமே சிகிச்சையைத் தொடங்கி விட்டால், வியாதி குணமாவது அத்தனைக்கு அத்தனை நிச்சயம். திறமை வாய்ந்த மருத்துவர் ஒருவரால் தான் பெரும்பாலான கேசுகளில் வியாதி இருக்கிறதா, இல்லையா என்பதை நிதானிக்க இயலும். இரத்தத்தைச் சோதித்தோ, மைக்கிராஸ்கோப்பு கொண்டு சோதனை நிகழ்த்தியோ நோயை நிதானிப்பார்கள். கிரந்தி நோய்க்கு வீட்டில் இருந்தபடி சிகிச்சை பெற முடியாது. இதற்கென்று வாயால் உட்கொள்ளும் மருந்துகள் எல்லாம் வெறும் போலிகள்.

பெனிசிலினை நிறைய கொடுப்பதால் இந்த வியாதியைக் குணப் படுத்த இயலும். முதிர்ந்தோர் விஷயத்தில் 12 நாட்களுக்கு மொத்தம் 12,000,000 அளவை பெனிசிலின் கொடுக்கப்பட வேண்டும். சிகிச்சையின் போது இரத்த சோதனை செய்து மருந்து பலன் தருகிறதா என்று பார்த்துக்கொள்வது அவசியம்.

அத்தியாயம் 33

பெண்களுக்கு வரும் பிணிகள்

இயல்பான மாதவிடாயைப் பற்றி 17-ஆம் அத்தியாயத்தில் கூறியுள்ளோம். மாதவிடாய் ஏற்படாமை, மாதவிடாயின் போது வலி உண்டாவது, அதீதப் போக்கு, லியூக்கோரியா (மாதவிடாய் காலங்களுக்கு இடை நடுவில் வெள்ளையாகப் போவது) போன்ற கோளாறுகள் சில உள்ளன.

மாதவிடாய் ஏற்படாமை

சராசரிப் பெண் தன் பன்னிரண்டு வயது வாக்கில் வீட்டுக்கு விலக்காவாள். எனினும், மாதப்போக்குச் சீக்கிரமாக 9 வயதிலும் தாமதப்பட்டு 15 வயதிலும் வருவதுண்டு. உடம்பு நன்ருக வளர்ந்து, ஆரோக்கியம் நன்ருக இருந்தால், 17 வயது வரை மாதப்போக்கு ஏற்படாவிட்டாலும் கவலைப்படத் தேவை இல்லை.

க்ஷயம் உள்ள வாலைக் குமரிக்கு நோய் தீர்ந்தால் ஒழிய, மாதப் போக்கு ஏற்படாது.

கருப்பையும் சூற்பைகளும் சரியாக வளராததனுலோ, யோனி அடைபட்டிருப்பதாலோ மாதப்போக்கு ஏற்படாமல் இருக்கலாம். இதில் எது காரணம் என்பதை டாக்டர் எளிதில் கண்டுகொண்டு விடுவார்.

மாதவிலக்கு ஆகத் தொடங்கிய பின்னர் சீதோஷ்ண மாற்றம் காரணமாகவும், டைபாயிடு, க்ஷயம், ஜலதோக்ஷம் போன்ற நோயுள்ள காலங்களிலும் மாதப்போக்கு நின்றுவிடக் கூடும். இதற்காக அலட்டிக்கொள்ளத் தேவை இல்லை. உடம்பு தன் பலத்தை இந்த வண்ணம் பாதுகாத்துக்கொள்ளும். பின்னர் உரிய காலத்தில் மாதப்போக்கு ஏற்பட்டுவிடும்.

சிகிச்சை: மாதவிடாய் ஆகாமைக்குக் காரணம் பல விதம். ஒவ்வொரு கேசிலும் காரணத்தைக் கண்டு நிவாரணம் தேட வேண்டும். மணமான பெண் விஷயத்தில் கருத் தரித்திருப்பது காரணமாய் இருக்கக் கூடும் என்பதை நினைவில் இருத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

மாதப்போக்கைத் தூண்டுவதற்குக் கீழ்க்கண்ட முறை உபயோக முள்ளதாகும். பெண்ணுக்கு நல்ல ஊட்டம் இல்லை யென்றால், நல்ல உணவை நிறையக் கொடுக்க வேண்டும். கடுமையான உழைப்பு அவளுக்குக் கூடாது. தினமும் தேகப்பயிற்சி (முடிந்தால் திறந்த வெளியிடங்களில் செய்யவும்), இரவில் 8, 9 மணி நேரத் தூக்கம் இவ்விரண்டும் பயன் தருபவை. மலச்சிக்கல் இருந்தால், 25-ஆம் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ள முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். மாதவிலக்கே ஆகாத பெண்ணுக்குக் குடலைக் கழுவ உஷ்ண நீர் எனிமா தரவும். எனிமா ஆனதும் பத்து நிமிஷத்துக்கு வெந்நீரில் (110 டிகிரி பா) இடுப்பு ஸ்நானம் பண்ணி வைக்கவும். பாதங்கள் வெந்நீரில் இருக்கும். தலையில் தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்த துணி இருக்கும் (22-ஆம் அத்தியாயம் பார்க்க). ஜலதோஷம் போன்றவை காரணமாக ஏற்பட்டுள்ள மாதவிடாய் தாமதத்துக்கும் வெந்நீர் எனிமாவும் இந்த இடுப்பு ஸ்நானமும் நல்லவை.

பால் ஹார்மோன்களை உபயோகித்து வெற்றி காண்பதும் உண்டு. தொடர்ந்து எஸ்ட்ரொஜனைப் பயன்படுத்துவதாலும் ஐந்து வாரத்துக்கு ஒரு முறை புரொகெஸ்டரோனை ஊசி மூலம் செலுத்துவ தாலும் மாதவிடாய் ஒழுங்குபட்டு வரக் கூடும். இச் சிகிச்சை 2, 3 மாத சிகிச்சை. சிறிதளவு தைராய்டு சாரம் கொடுப்பது இன்னும் எளிதான சிகிச்சை. விரும்பும் பயனைப் பெரும்பாலும் தருகிறது இச் சிகிச்சை. வேகமான இதயத் துடிப்போ, மும்முரமான தைராய்டு இயக்கமோ இல்லாதவர்களுக்குத் தினம் 30 மில்லிகிராம் கொடுத்து வந்தால், பலர் விஷயத்தில் பெரும் பயன் விளையும். மருந்து அதிக மாகிவிடாமல் இருப்பதற்காக டாக்டர் மூன்று வாரத்துக்கு ஒரு முறை நோயாளியைப் பார்க்க வேண்டும்.

அதீத மாதவிடாய்

இந்தத் தொல்லை வயது ஏறியதும் வருகிற தொல்லை. குழந்தை பிறந்ததும் ஒரு பெண்ணுக்கு இது மாதிரி ஏற்பட்டால், சூலொட்டி, கோழைப்படலம் இவற்றிலே கொஞ்சம் உள்ளே தங்கியிருக்கக்

கூடும். குழந்தை பிறந்த பின்னர் போக்கு உண்டாக இது தான் பெரும்பாலும் காரணமாக இருக்கும். இத்தகைய நிலைமையில் போக்கு அதிகமாக இருந்தால், கருவி மருத்துவம் செய்து கருப் பையைச் சுத்தம் பண்ண வேண்டும். குழந்தை பிறந்து மூன்று மாதத்துக்குப் பிறகு போக்கு அதிகமாக இருந்தாலும் இந்த சிகிச்சை செய்தாக வேண்டும். இச் சிகிச்சை பயன்தர வில்லையேல், தைராய்டு நிலைமையைக் கட்டுப்படுத்தப் பயன்படும். மேலே குறித்துள்ளபடி டாக்டர் ஒருவர் இந்தச் சிகிச்சையை அளித்தல் வேண்டும்.

வலியுள்ள மாதவிடாய்

மாதவிடாய் ஆகும் போது கொஞ்சம் சங்கடம் இருப்பது இயல்பு. ஆனால் வலி இருந்தால், இயல்புக்கு மாறான நிலைமை தான் அதற்குக் காரணமாய் இருத்தல் வேண்டும். அதிகப் போக்குப் போனால் வலியும் அத்தோடு இருக்கும். முதுகிலோ விலாப் புறத்திலோ வலிக்கும். அடிவயிற்றில் அழுத்துவது போல் சில சமயம் இருக்கும். அல்லது கருப்பையில் குத்தல் வலி இருக்கும். இந்த வலி தொடர்ந்து இராமல் விட்டுவிட்டு வலிக்கும்.

இக் கஷ்டம் இயக்க நிலைக் கோளாறினால் ஏற்படுவது. அதாவது, உடம்பில் உள்ள குறை எதினாலும் உண்டாவதில்லை. மோலிமென் போல் (கீழே பார்க்க) இதுவும் சுரப்பிகள் சரியாக இயங்காததால் உண்டாகிறது. இது மாதிரி நிலைமையில் தைராய்டு பெருத்த உதவி புரியும் பெரும்பாலான கேசுகளில்.

உடல் சம்பந்தமான நிலைமைகள் வலி மிக்க மாதவிடாய்க்குக் காரணமாவதும் உண்டு. இவ்விஷயத்தைப் பெண்களுக்கு வரும் நோய்கள் பற்றிய அறிவு படைத்த டாக்டருக்கு விட்டுவிட வேண்டும். கருப்பையின் கழுத்து சின்னதாய் இருக்க, அதனால் இரத்தத்தை வெளித் தள்ள வேகம் வேண்டியிருக்கலாம். இது மாதிரி கேசுகளில் டாக்டர் கருப்பையின் கழுத்தைச் சற்று பெரிதாக்கிவிடுவார்; வலி நின்று போகும். எத்தனையோ பெண்களுக்குக் குழந்தை பிறக்கும் வரையிலும் வலி இருக்கும்; குழந்தை பிறந்த பின்னர் இருக்காது. இப்படி ஏன் தெரியுமா? குழந்தை வெளி வரும் போது, கருப் பையின் கழுத்தைப் பெரிதாக்கிவிட்டது. மருந்துகளைப் பயன் படுத்தி இந்த வலிக்கு நிவாரணம் தேடிக்கொள்ளலாம். ஆனால், அதற்கான முறைகளில் செலவு அதிகம்; சிக்கல் உண்டு; டாக்டர் மிகுந்த கவனமாகப் பரிசோதித்துவிட்டுச் சிகிச்சை தர வேண்டும்.

தைராயிடைப் பயன்படுத்தும் நோயாளியையும் டாக்டர் கவன மாகப் பார்க்கத் தான் வேண்டும்; ஆனல் இக் காரியம் வெகு எளிதான காரியம்.

மாதவிடாய்க்கு முன் நரம்பில், இரத்த ஓட்டத்தில் குழப்பம் (மோலிமென்)

இந்தக் கோளாறு பெண்களுக்குச் சர்வசாதாரணக் கோளாறு: இதன் அறிகுறிகள் லேசாக இருக்கலாம்; கடுமையாகவும் இருக்கலாம். மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு முன் பல பெண்கள் நரம்பு முறுக்கேறி, கணவன்மாரிடமும் பெற்ற குழந்தைகளிடமும் கண்டதைச் சொல்லி, கண்டதைச் செய்து வீட்டில் குழப்பம் விளைவித்துவிடுகிருர்கள். பெண்கள் புரியும் குற்றங்களில் பெரும் பாலானவை இந்தக் காலத்தில் தான் செய்யப்படுகின்றன என்றும் சொல்லப்படுகிறது. நிகழ இருக்கும் மாதவிடாயைப் பற்றிய கருத்தே இல்லாமல், மனைவியின் வேண்டாத போக்குக்கு அவளது கெட்ட குணம் தான் காரணம் என்று கணவன் நினைத்துவிடுகிருன்: இதனல் வீட்டில் துயரச் சாயல் படிகிறது. இது மாதிரி தொல்லைகள் ஏற்படாமல் இருக்க எல்லா முயற்சியும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நரம்புக் கோளாறு, சிடுசிடுப்பு இவற்ருேடு பெண்ணின் மரர் பகங்கள் புண்ணுகின்றன. வயிறு உப்பிக்கொள்ளுகிறது. வயிற்றில் உள்ள வாயு வெளியே போகாமல் சங்கடம் உண்டாகிறது. அமெரிக்க ஐக்கிய நாட்டு மேயோ மருத்துவ நிலையத்தில் இப் பிரச்சினையைக் கூர்ந்து கவனித்து, குலிடல் அதிகமான வாயு ஒன்றும் வந்து சேர்ந்து விடுவதில்லை என்று கண்டறிந்தார்கள். எக்ஸ் கதிர் படங்கள் எடுத்து, கூபகத்து இரத்தக்குழாய்களில் நெருக்கம் ஏற்படுவ தாலும் வயிற்றுத் திசுக்களில் வீக்கம் ஏற்படுவதாலும் வயிறு உப்பிக் கொள்ளுகிறது என்று தெளிந்தனர். இந்த விஷயம் எல்லாப் பெண்களுக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். தெரிந்திருந்தால் மனசில் ஆறுதல் ஏற்படும்.

இக் கோளாறுக்கும் தைராயிடு சுரப்பி உதவுகிறது. தினம் 15 முதல் 30 கிராம் வரை தைராயிடு சாரத்தைக் கொடுத்து வந்தால், இந்த அறிகுறிகள் ஏற்படாமல் தடுத்து, மாதவிடாய் எந்த விதமான குழப்பமும் இன்றி ஏற்படும் (குழப்பம் ஏற்பட்டாலும் கொஞ்சத்தோடு போய்விடும்). தைராயிடை அவசியமாக்கிய

அறிகுறிகள் நின்று போனாலும், உடம்பு இசைந்து கொடுக்கும் வரை பல மாதங்களுக்குச் சிகிச்சையைத் தொடருவது நல்லது. சிலருக்கு விடாமல் தொடர்ந்து சாப்பிடும்படியாக இருக்கும். திருப்திகரமான இசைவு ஏற்பட்ட பின்னர் டாக்டரை அடிக்கடி பார்க்கத் தேவை இல்லை.

சூதக ஓய்வு

45 வயது வாக்கில் வருகிறது சூதக ஓய்வு. மேலே கூறப்பட்டுள்ள மோலிமெனுக்குள்ள அறிகுறிகள் போன்றவை இப்பொழுது தெரியும். மோலிமெனில் மாதவிடாய்க்கு முன்னல் அவைகள் ஏற்படும். இதிலோ தினமும் இருக்கும். இது தான் வித்தியாசம். எரிச்சலும் உஷ்ணமான இரத்தப்போக்கும் ஏற்படும். யாரும் தன்னைத் தொடக் கூடாது. கணவனிடம், பெற்ற குழந்தைகளிடம் கடுகடுவென்று இருப்பாள். மனம் தளர்ந்து, வாழ்வு கசந்து போகும். இந்த மன நிலையால் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்குத் துக்கம் ஏற்படுகிறது. சந்தோஷமாக இருந்த வீடு இப்படி ஏன் ஆகிவிட்டது என்று அவர்கள் திகைக்கிருர்கள்.

ஆண், பெண் பால் ஹார்மோன்களைத் தந்து சிகிச்சை புரிந்தால் கொஞ்ச நாளில் தொந்தரவு நீங்கி முன்மாதிரி ஆகிவிடுவாள். பெண் பால் ஹார்மோனேடு ஆண் பால் ஹார்மோனைக் கொடுப்பது சில பக்க விளைவுகளைத் தடுக்கத் தான்; சிறப்பாகப் புற்று நோய் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளத் தான். சாந்தகாரிகளில் ஏதாவது ஒன்றை லேசான கேசுகளில் உபயோகிக்கலாம். எனினும் முடியுமானல் அதை உபயோகிக்காமல் இருப்பதே நல்லது. இந்தக் காலத்தில் பெண்கள் பொறுப்புச் சுமையைக் குறைத்துக்கொண்டு நிறைய ஓய்வு கொள்ள வேண்டும். நல்ல ஆகாரம், இன்பகரமான சூழ்நிலை, நிறைய சுத்தமான காற்று, சூரிய வெளிச்சம் இவை இருந்தால் மருந்து ஒன்றும் அதிகமாகச் சாப்பிட வேண்டாம். சில பெண்களுக்கு இந்தக் காலத்தில் ஒரு தொல்லையும் ஏற்படுவதில்லை. ஆனல் இவர்கள் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவு.

சூதகக் காலத்தோடு தொடர்பற்ற இரத்த வொழுக்கு

சூதக ஓய்வுக் காலத்தின் போது இரத்தப்போக்கு கடுமையாக இருக்கும். இந்தப் போக்குக்கும் சூதகக் காலத்துக்கும் தொடர்பு

இருக்காது. சூதக ஒய்வுக்குப் பின் போக்கு ஏற்பட்டாலும் சரி, சூதகக் காலத்துடன் தொடர்பின்றி, சில நாட்களுக்கு அவ்வப் பொழுது விட்டுவிட்டு இரத்தவொழுக்கு ஏற்பட்டாலும் சரி, கடுமையான இரத்தப்போக்கு உண்டானாலும் சரி, புற்று நோயின் நினைவு முதலில் ஏற்பட வேண்டும்; பெண்கள் நோய்களைப் பற்றிய அறிவு படைத்த டாக்டரை உடனே கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.

சூதக ஒய்வுக்கு முன் ஏற்படும் இரத்தவொழுக்கு பற்றி மிக்க கவனமாக இருக்கவும். இது எந்தக் காலத்திலும் நிகழக் கூடும். புணர்ச்சிக்குப் பின் கொஞ்சம் இரத்தம் ஒழுகினாலும் உடனே கவனிக்க வேண்டும்.

புணர்ச்சி வேட்கை இன்மை

ஏனோ சில பெண்களுக்குப் புணர்ச்சி இன்பம் தருவதில்லை. கணவன் ஆசைக் கணவனாக இல்லாதது இதற்குக் காரணமாய் இருக்கலாம். இல்லை, இருவரிடையிலும் விரோதம் நிலவலாம். சில சமயம் மனைவி களைத்திருப்பாள்; இது அவனுக்குப் புரியாது. அவள் மறுத்துவிடுவாள். சில ஆண்கள் முரடுகள்; அடிக்கடி கலவி இன்பத்தை நாடுவார்கள். இவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை மென்மை யான போக்கும் மிதமான ஈடுபாடுமே நல்லது என்னும் சங்கதி. தம்பதிகளிடையே சுமுகமான உறவு நிலவ வேண்டும். இதைப் பாதிக்கும்படியான எந்தக் காரியத்தையும் கணவன்மார்கள் புரியக் கூடாது.

இது மாதிரி ஒன்றும் இல்லையென்றால், ஆண் பால் ஹார்மோனான டெஸ்டோஸ்டெரோன் தந்து புணர்ச்சி வேட்கை இன்மையைக் குறைத்துவிட முடியும்.

லியூகோரியா

யோனியிலிருந்து ஒழுகும் வெள்ளைப்போக்குக்கு லியூகோரியா என்று பெயர். இதற்கு வெட்டையைத் தவிர மூன்று காரணங்கள் உள்ளன. ஒன்று சிதைவுற்ற அல்லது நோய்த் தொற்று உள்ள கருப்பையின் கழுத்து. பலர் விஷயத்தில் கருப்பையின் கழுத்தில் உள்ள சவ்வு போய், தொடர்ந்து ஒழுக்கு ஏற்படும். இந்த ஒழுக்கு, சாதாரணமாக, தெளிந்த பாகு போல் இருக்கும். பஞ்சுப்

பட்டையை வைத்துக் கட்டிக்கொள்ளும் அளவுக்கு ஒழுக்கு மிகுதியாக இருப்பதும் உண்டு.

இதற்குச் சிகிச்சை பண்ணுவது கடினம். நோய்த் தொற்றுள்ள பகுதியை அழிக்கக் கருப்பையின் கழுத்தை டாக்டர் சுட்டுத் தீய்த்துவிடுவது வழக்கம். வெந்நீர் டூஷ் கொடுக்கலாம். பல மாதங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டியிருப்பதால் மிக்க பொறுமையும் தேவையாகிறது.

டிரிகோமனஸ் வாகினலிஸ்: மிகுந்த இயக்கம் உள்ள உயிரி இது. யோனி மடிப்புக்களில் இருந்து கொண்டு அதிக அரிப்பை உண்டு பண்ணும். போக்கு பெரும்பாலும் மிக அதிகமாக இருக்கும். நோய்த் தொற்றை அகற்றுவது கடினம். கட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்ளக் கடுமையான சிகிச்சை தேவை. அமிலத்துக்கும் இதற்கும் பொருந்தாது. எனவே போரிக் அமிலம் போன்ற அமில டூஷ் கொடுப்பது சிறந்தது. காடி டூஷ்களும் கொடுக்கலாம். ஆல்பாலாக்டோஸ் மாத்திரைகளை உள்ளே செலுத்தி வைக்கலாம். இன்னும் எத்தனையோ சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. அவை யெல்லாம் இவற்றைக் காட்டிலும் அப்படி ஒன்றும் சிறந்தவை அல்ல. இந்த உயிரி ஆணின் பிராஸ்டேட்டிலும் இருக்கும். இதனால் மணமான பெண்களுக்கு நோய்த் தொற்று உண்டாவது உண்டு. பிராஸ்டேட்டிலிருந்து இந்த உயிரியை விலக்கும் முறை இது வரை தெரியவில்லை.

காண்டிடா அல்பிகன்ஸ்: இதற்கு மானிலியா என்று இன்னொரு பெயர் உண்டு. ஈஸ்ட்டு போன்ற இந்த உயிரி யோனியில் இருந்துகொண்டு வெள்ளையான தடித்த பொட்டுக்களை உண்டாக்குகின்றது. டிரிகோமனஸ் போல் மிகத் தொந்தரவான அரிப்பை இது பிறப்பிக்கும். ஒரு அடைப்பானையோ, ஒன்றரை அங்குலம் கனமும் 5, 6 அங்குலம் நீளமும் உள்ள துணிச் சுருளையோ ஒரு சதவிகித ஜெண்ட்டியன் ஊதாக் கரைசலில் (தண்ணீரில் கரைத்தது) அமிழ்த்தி, யோனிக்குள்விட்டு, பல மணி நேரம் கழித்து எடுத்துவிட வேண்டும். மானிலியா வாயிலும் வரலாம்; அதிலும் குழந்தைகளுக்கு எளிதாக வரும். ஒரு சதவிகித ஜெண்ட்டியன் ஊதாக் கரைசலை (தண்ணீரில் கரைத்தது) வாயில் தடவ வேண்டும். டிரிகோமனஸ் போன்று இதுவும், தாய்க்குக் கண்டால், போவது மிகக் கடினம்.

பெண் உறுப்புக்களில் அரிப்பு உண்டாவதற்கு இதர காரணங்கள் நீரிழிவும் வெட்டையுமாகும். இவற்றுக்கான சிகிச்சை முறைகளை முன்னரே கூறியுள்ளோம்.

சிறுநீர்ப்பை அழற்சி

பெண்களுக்குச் சிறுநீர்ப்பையில் நோய்த் தொற்று அடிக்கடி உண்டாகும். இதனுல் சிறுநீர் கழியும் போது வலியும் உறுத்தலும் இருக்கும். சில நிமிஷங்களுக்கு ஒரு தடவை சிறுநீர் கழிக்கத் தோன்றும். சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி ஏற்படுவதால், தண்ணீரே குடிக்காமல் இருக்கப்பார்ப்பார்கள். சல்பா மருந்துகள், பெனிசிலின், நோய்த் தொற்று நீக்கும் ஆண்டிபயோட்டிக்குகளில் ஏதாவது ஒன்று – இவற்றிலே எந்த மருந்தையாவது கொடுத்து நோய்த் தொற்றைக் கட்டுப்படுத்திவிடலாம்.

கர்ப்பப்பை, சூற்பை வியாதிகள்

முதுகுவலி, அடிவயிற்றில் அமுக்கும் வலி, வயிற்றில் வீக்கம், ஜுரம், யோனியிலிருந்து துர்நாற்றம் அடிக்கும் போக்கு, இதர பிற அறிகுறிகள் – இவை யெல்லாம் கர்ப்பப்பையில் சூற்பையில் உள்ள ஏதோ ஒரு வியாதி காரணமாக இருக்கக் கூடும். இந்த அறிகுறிகள் தொடர்ந்து கொஞ்ச காலம் நிற்குமானுல், மருத்துவ சோதனைக்கும் சிகிச்சைக்கும் ஆஸ்பத்திரிக்கோ தகுதி வாய்ந்த டாக்டரிடமோ அவசியம் அந்தப் பெண் செல்ல வேண்டும். இந்த அறிகுறிகளைத் தோற்றுவிக்கும் வியாதிகளில் சில கடுமையானவை. இவற்றை உடனே கவனிக்காவிட்டால், மரணம் வேகமாக வந்துவிடும்.

வெளி ஜனன உறுப்புக்களில் வியாதிகள்

யோனித் துவாரத்துக்கு அருகில் அரிப்பு, எரிச்சல், புண் இவை உண்டாவதற்குச் சுத்தக் குறைவே பெரும்பாலும் காரணமாக அமையும். வெளி ஜனன உறுப்புக்களை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும். பெண் குறியின் உதட்டில் உள்ள மடிப்புக்களைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்வதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். கரமைதுனம், வெட்டை, லியூகோரியா, சிறுநீர் அதிகமாகக் கழிதல், மாதவிடாயின் போது முரட்டுக் காகிதத்தையோ அழுக்குத் துணியையோ வைத்துக் கட்டிக்கொள்வது – இவற்ருல் யோனித் துவாரத்துக்கு அருகில் அரிப்பும், சிவந்து போவதும், வீக்கமும் ஏற்படக் கூடும்.

விழியும் செவியும்

கண்கட்டி கண் இமையில் புறப்படும். இது அடிக்கடி வந்தால், கண் வைத்தியரிடம் உடனே போய்க் கண்ணைக் காட்ட வேண்டும். கண்ணுடிப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டியிருந்தாலும் இருக்கலாம்.

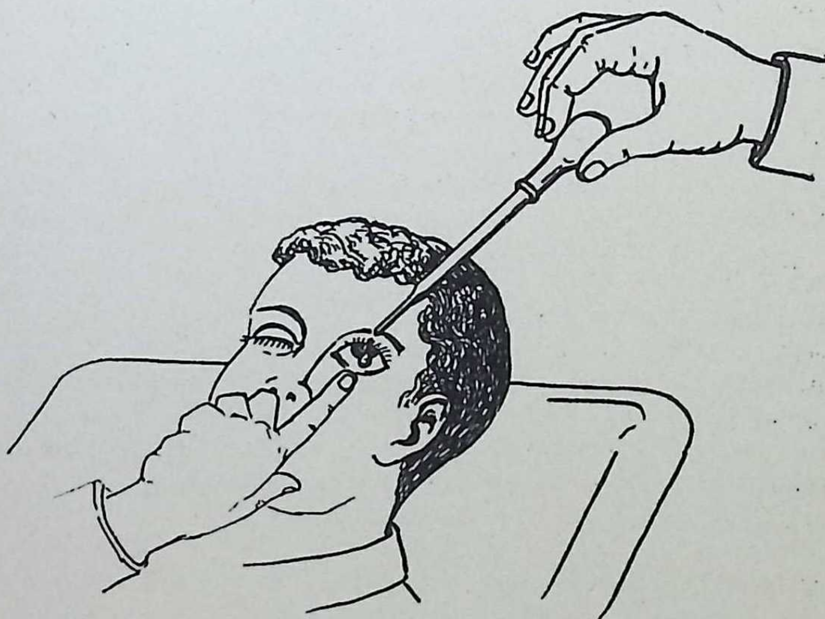
சிகிச்சை: கண்கட்டி பழுத்ததும் (வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுத்து விரைவாகப் பழுக்கச் செய்யலாம்) சாதாரண உப்புத் தண்ணீரால் சருமத்தைக் கழுவவும். உப்புத் தண்ணீர் கண்ணில் பட்டாலும் ஒன்றும் பண்ணுது. ஊசியைக் காய்ச்சி, கட்டியைக் குத்திவிட்டு, மெதுவாக அழுத்தி உள்ளிருக்கும் சீழை எடுத்துவிடவும். மறுபடியும் உப்புத் தண்ணீர் கொண்டு கழுவிவிட்டு, கண்ணுக்கான களிம்பைத் தடவவும். ''கண்ணுக்கானது'' என்கிற வார்த்தை மருந்துப் பெட்டியில் இருந்தால் ஒழிய, எந்த மருந்தையும் உபயோகிக்க லாகாது. சின்ன குழாய்களில் அடைத்து வரும் இந்தக் களிம்பில் கொஞ்சம் உபயோகித்தால் போதும். கீழ் இமையை இழுத்து அதன் உட்புறத்தில் களிம்பைத் தடவ வேண்டும்.

கண்வலி

கண்வலியைப் பிறப்பிக்கும் கிருமிகள் அழுக்கு, தூசி மூலம் கண்ணுக்குள் பிரவேசிக்கின்றன. இது பல விதங்க்ளில் நிகழலாம்: விரலால் கண்ணைக் கசக்கும் போது நிகழலாம்; அழுக்கடைந்த துண்டாலோ கைகுட்டையாலோ கண்ணைத் துடைக்கும் பொழுது நிகழலாம்; குளத்து நீரில் முகம் கழுவும் போது நிகழலாம்; கண்வலி உள்ளவர்கள் உபயோகித்த துவாலேயையோ நீர்த்தட்டத்தையோ உபயோகிக்கும் போது நிகழலாம்; கண்ணில் ஈக்கள் வந்து உட்கார

விடுவதாலும் நிகழலாம். இந்த முறைகளிலே கொடுமையான கண்வலி ஒருவரிடமிருந்து மற்ருெருவருக்குப் பரவக் கூடும். கண்வலி ஒட்டுவார் ஒட்டியாயிற்றே. எனவே, குடும்பத்தில் ஒருத்தருக்குக் கண்வலி என்ருல், அவர் உபயோகிக்கும் துவாலை, நீர்த்தட்டம், சோப்பு முதலியவற்றை மற்றவர்கள் உபயோகிக்கலாகாது. கண் வலிக்கு மருத்துவம் செய்பவர் செய்வதற்கு முன்னரும் அதன் பின்னரும் தம் கைகளைச் சோப்புப் போட்டு வெந்நீரில் நன்ருகக் கழுவ வேண்டும். ஈக்கள் மூலம் சர்வசாதாரணமாகக் கண்வலி பரவுவதால், குழந்தைகளின் கண்களிலே ஈக்கள் வந்து மொய்க் காமல் சர்வகவனத்துடன் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையின் கண்ணில் மிகத் தடிப்பான வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் நிறச் சீழ் அதிகமாக இருக்குமாயின், வெட்டை நோய்த் தொற்று அதற்குக் காரணமாய் இருக்கக் கூடும். இது மகா மோச மான கண் நோய். எத்தனையோ கண்கள் இதனுல் குருடாகியுள்ளன.



கீழ் இமையைக் கீழே இழுத்துக் களிம்பைத் தடவவும்

டாக்டரிடம் உடனே அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். அவர் முடிந் தால் சிகிச்சை பண்ணுவார். இது மாதிரி கண் நோய் பிறந்த பச்சைக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவது சகஜம். இதைத் தடுக்க, குழந்தை பிறந்த உடனேயே அதன் கண்ணில் பெனிசிலின் நேத்திரக் களிம்பைத் தடவ வேண்டும்; அல்லது ஒரு சதவிகித வெள்ளி நைட்ரேட் கரைசலை விட வேண்டும். (42-ஆம் அத்தியாயம் பார்க்க.)

சிகிச்சை: கண்வலியால் ஆபத்து விளையலாம். அதனால் குருடு ஏற்படக் கூடும். சீழ் வைக்கும் கண் நோய்களில் பெரும்பாலானவை கோக்கஸ் என்னும் ஒரு வகைக் கிருமிகளால் உண்டாகின்றன. இவற்றிலே வெட்டையை உண்டாக்கும் கொனேகோக்கஸ் தான் மிக்க மோசமானது. சல்பா மருந்துகளையோ பெனிசிலினையோ உபயோகித்து இந்த உயிரிகளில் பெரும்பாலானவற்றைக் கட்டுப் படுத்திவிடலாம். எனவே, கண்ணில் போடப் பெனிசிலின் நேத்திரக் களிம்பையும், வாயால் உண்ணவோ ஊசி மூலம் ஏற்றுக்கொள்ளவோ பெனிசிலினையும் உபயோகிப்பது நலமாகும். களிம்பைப் போடும் முன்பு சாதாரண உப்புத் தண்ணீரால் கண்ணைக் கழுவ வேண்டும். நாளைக்கு 3, 4 தடவை களிம்பைப் போடவும். குணமாகும் வரையில் கண்ணைப் பொதுவாகக் கட்டி வைப்பார்கள்.

கண்ணுக்கென்றே தயாரிக்கப்படும் பாக்ட்ராசின், பெனிசிலின், டெர்ராமைசின், ஆரோமைசின் களிம்புகளை உபயோகிக்க வேண்டும். இவையுள்ள பெட்டிகளில் ''கண்ணுக்காக'' என்கிற வார்த்தை கண்டிருக்கும்.

கண்ணமரம்

இது மிகப் பொல்லாத கண்ணோய். இவ்வியாதி உள்ள பேர் வழியின் கண் இமைகளை இழுத்து உள்ளே பார்த்தால் சின்னச் சின்ன பொட்டுக்கள் நிறைய இருப்பது தெரியும். இதற்கு மருந்து குளோராம்பெனிகால், டெட்ராசைக்கிளின்களில் ஏதாவது ஒன்றும் பயன்படும். டாக்டரைப் பார்க்க முடிந்தால் அவரிடம் காட்ட வேண்டும். டாக்டரிடம் போக இயலாவிட்டாலும் இந்த மருந்துகளைப் பயப்படாமல் உபயோகிக்கலாம்.

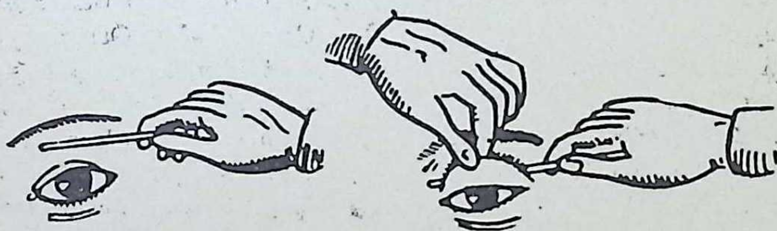
தூரப் பார்வை – கிட்டப் பார்வை – கண்ணில் வலி

சாதாரணமாக, இந்த புத்தகத்தைக் கண்ணுக்கு ஒரு அடி தள்ளி வைத்துக்கொண்டு சுலமாகப் படிக்க முடியும். அப்படியில்லாமல்,

கண்ணுக்கு இன்னும் அருகில் இருந்தால் தான் படிக்க முடிகிறது என்றால், கண் டாக்டரைப் பார்க்க தான் வேண்டும். படிக்கும் போது எழுத்து மங்கலாகத் தெரிந்தாலும் சரி, கண்விழிக் கோளத் திலோ கண்ணுக்குச் சற்று மேலேயே வலி கண்டாலும் சரி, தலைவலி உண்டானாலும் சரி – கண் பார்வை சரி இல்லை என்பதை இவைகள் அறிவிக்கின்றன.

சாம்பல் போன்ற பொருள்கள் கண்ணில் விழுந்தால் –

சாம்பலோ தூசியோ கண்ணில் விழுந்துவிட்டால், கண்ணை விரலால் கசக்கக் கூடாது; கைகுட்டையால் துடைத்து எடுக்க முயலவும் கூடாது. படுக்க வைத்து, கண் இமையைக் கட்டை



கண்ணைச் சோதித்தல்

தீக்குச்சி போன்ற சின்ன குச்சியைக் கண் இமையின் மேல் பக்கம் வைத்து, விரலால் பின் பக்கம் மடக்கவும், இந் நிலையில் கண்ணில் ஏதாவது விழுந்திருக் கிறதா என்று நன்றாகப் பார்க்க முடியும். கண் இமையில் கோளாறு ஏதாவது இருந்தால் தெரியும்.

விரலாலும் சுட்டுவிரலாலும் திறந்து விலக்கிக்கொண்டு சாதாரண உப்புத் தண்ணீரைக் கண்ணுக்குள் விடவும். விட்டதும் சாம்பலும் தூசியும் அந்தத் தண்ணீரோடு வெளிவந்துவிடும்.

அப்படியும் வரவில்லை; இமையைப் பிதுக்க வேண்டும். இதற்கு அவரைக் கீழே பார்க்கச் சொல்லவும். மேல் இமையின் ஓரத்தையும் ரோமங்களையும் வலது கைக்கட்டை விரலாலும் சுட்டுவிர லாலும் பிடித்துக்கொண்டு – இதற்கு முன் கையைச் சுத்தமாகக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும் – 3 அங்குல நீட்டம் 1/8 அங்குல கனம் உள்ள துரும்பையோ குச்சியையோ (நெருப்புக்குச்சி அளவு சரியாக

இருக்கும்) இமையின் மேல் பகுதியில் அழுத்தவும். அழுத்திக் கொண்டே இமையின் கீழ்ப் பக்கத்தை வெளி நோக்கியும் மேல் நோக்கியும் இழுக்க வேண்டும். இதனல் இமை பிதுங்கி நிற்கும். (படத்தைப் பார்க்க.) இந்த நிலையில் கண் இருக்கையில், சுத்தமான துணியால் சாம்பலை, தூசியைத் துடைத்து எடுத்துவிடலாம். சாம்பல், தூசி வெளி வந்ததும் உறுத்தல் வலி நின்று போகும். பிறகு பெனிசிலின் நேத்திரக் களிம்பு போட்டு, கண் இமைகள் மூடியிருக்கும் வண்ணம் கட்டும் போட்டு விட வேண்டும்.

கண்ணில் சுண்ணும்பு, சோடா உப்பு: இவைகள் கார வஸ்துக்கள். கண்ணில் பட்டால் உறுத்தும். உடனே நீக்காவிட்டால், கண் பார்வை நிரந்தரமாகப் போய்விடக் கூடும். தாமதமே பண்ணுமல், கீழ் இமையைக் கீழே இழுத்து, நிறைய தண்ணீரை விட்டால், அந்தப் பொருள் தண்ணீரில் கரைந்து, கூடும் அளவுக்கு வெளி வந்து விடும். இக் காரியத்தை உடனே, உடனேயே செய்ய வேண்டும்; வேறு என்ன செய்யலாம் என்கிற யோசனையில் பொழுதைக் கழித்துவிடக் கூடாது. இவ்வாறு நன்ருகக் கண்ணைக் கழுவியதும் போரிக் அமிலக் கரைசலைத் தாராளமாக விட்டு எஞ்சி நிற்கும் காரப் பொருளின் வேகத்தைத் தணிக்கவும். அதன் பிறகு, தூசி போன்றவற்றை நீக்குவதற்குச் செய்யும் உபசாரத்தைச் செய்யலாம்.

அமிலங்களையும் கண்ணிலிருந்து இதே முறையில் அகற்ற வேண்டும்.

கண்ணிமை அழற்சி

உலர்ந்த பொருக்குகள் இருந்தால் முதலில் அவற்றை வெந்நீரால் இமையைக் கழுவி விலக்க வேண்டும். பிறகு ஒவ்வொரு ராத்திரியும் கொஞ்சம் பெனிசிலின் தடவவும். பாசிட்ராசின் நேத்திரக் களிம்பு இன்னும் நல்லது. குணமாகும் வரை இந்த மருந்துகளைப் போட்டு வரவும்.

செவிக்கு வரும் நோய்கள்: செவிடு

காதுத் துளையின் நீட்டம் கிட்டத்தட்ட ஓர் அங்குலம். இத் துளையின் உள் முனையில் செவிப்பறை என்னும் சவ்வு இருக்கிறது. (புத்தகத்தின் முன் பகுதியில் உள்ள ஆருவது கலர்ப் படத்தைக் காண்க.) செவித் துளையில் குறும்பி சேர்ந்துகொண்டு செவிடு உண்டாக்கலாம். திடீரென்று காது கேட்காமல் போவது பெரும்பாலும் இக் காரணத்தினல் தான்.

இத் தொல்லே உள்ள பேர்வழியை நாற்காலியில் உட்கார வைத்து, கால் காலன் வெதவெதப்பான நீரைப் பீச்சாங்குழாய் மூலம் காதில் பாய்ச்சினல், குறும்பி வெளிவந்துவிடும். குறும்பியும் நீரும் வெளியே வந்ததும் காது முன் போல் நன்ருகக் கேட்கும்.

பீச்சாங்குழாய் இல்லே; என்ன பண்ணுவது? மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும். வாங்கிக்கொள்வது. சின்ன ரப்பர் பீச்சாங்குழாய் வெகு நல்லது. எல்லாக் குறும்பியையும் எடுக்க முடியவில்லே யென்ருல், கொஞ்சம் தாவர எண்ணெயை மூன்று இரவுகள் காதில் விட்டு, குறும்பியை மென்மையாக்கிவிட்டு, மறுபடியும் முயல வேண்டும்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வந்து நெடுநாளாகத் தங்கிவிட்ட செவிட்டுக்குச் சாதாரணக் காரணம் மூக்கில், தொண்டையில், நடுச்செவியில் உள்ள வியாதி தான். சர்வவிவரமும் உள்ள காதின் படம் ஒன்றை உற்று நோக்கினல், தொண்டைக்கும் காதுக்கும் இடையே ஒரு வாயில் இருப்பது தெரியும். மூக்கில் ஜலதோஷமோ, தொண்டைப் புண்ணே இருந்தால், இருமும் போது காதுக்குள் கிருமிகள் போகக் கூடும். தும்மலே அடக்கும் போதும் வேகமாக மூக்கைச் சிந்தும் போதும் இக் காரியம் நடக்கும். இதனல் செவியில் நோய்த் தொற்று உண்டாகிறது. தொண்டைச்சதை, மூக்கடிச் சதை இவைகள் வீங்கிப் போவதாலும் நோய்த் தொற்று சாதாரண மாக உண்டாவதுண்டு.

காதில் பூச்சி, பிற வஸ்துக்கள்

பூச்சி ஏதாவது காதில் நுழைந்துவிட்டால், சில சொட்டு தேங்காய் எண்ணெயையோ, கடலே எண்ணெயையோ காதில் விட்டு அந்தப் பூச்சியைக் கொன்றுவிட்டுப் பிறகு பீச்சாங்குழலே உபயோகித்து அதனே எடுத்துவிடவும். பூச்சி கண்ணுக்குத் தெரிந்தால், சாமணத்தால் அதை எடுத்துவிடலாம். சில சமயங்களில், விளக்கைக் காதுக்கு அருகில் தூக்கிப் பிடித்தால், பூச்சி தானகவே வெளியே வந்துவிடுவதும் உண்டு.

அவரை, கூழாங்கல் போன்ற திடப்பொருள்கள் காதில் மாட்டிக் கொண்டால், காதைக் கீழே சாய்த்து, கையால் தேய்த்தால் உள்ளே இருப்பது சில சமயம் வெளியே வந்து விழுந்துவிடும். ஆனலும், இது மாதிரி நிகழும் போது காதுக்குப் பெரும் ஊறு நேரக்கூடு மாதலின், டாக்டரிடம் காட்டுவதே சாலச் சிறந்ததாகும்.

காதுவலி

மூக்கில், தொண்டையில் சளிக்குப் பிறகு உண்டாகும் நடுச் செவி அழற்சியால் காதுவலி ஏற்படுவதுண்டு. தொண்டைச்சதை, மூக்கடிச்சதை இவற்றின் வீக்கத்தால் கொடுமையான காது வலி உண்டாகிறது. மூக்கை வேகமாகச் சிந்தும் போது, நோய்த் தொற்று நடுச்செவிக்குழல் மூலம் காதுக்குள் சென்று, அதனுல் வலி ஏற்படும். இந்தச் சங்கடம் தண்ணீரில் குதித்து முக்குளிப்பதாலும், கடல் நீரில் குளிப்பதாலும் ஏற்படுவதும் உண்டு.

சிகிச்சை: காதில் வலி கண்டதும் ஆண்டிபயோட்டிக்குகள் சாப்பிடத் தொடங்க வேண்டும். சல்பா, பெனிசிலின், டெட்ரா சைக்கிளின் – இவற்றில் எதையாவது கொடுக்கலாம். தினம் நாலு வேளை ஒரு மாத்திரை அல்லது காப்சூல் சாப்பிடலாம்.

சாதாரண காது வலிக்குத் தாவர எண்ணெயைக் கைப் பதமாகக் காய்ச்சிக் காதில் விட்டால் இதமாக இருக்கும். எண்ணெய் வெளியே வழியாமல் இருக்க, பஞ்சால் காதை அடைத்துவிடவும். வெந்நீர்ப் புட்டியைச் செவிக்கடியில் வைத்துக்கொண்டு படுத்திருக்க வேண்டும்.

காது ஒழுகுதல்

காது வலிக்குப் பிறகு காது ஒழுகினுல், உள் காதில் சீழ் வைத்து, அந்தச் சீழ் செவிப்பறையைக் கிழித்துக்கொண்டு இப்படி வெளிப்படு கிறது என்று பெரும்பாலும் நிச்சயப்படுத்திவிடலாம். பெனிசிலின் ஊசி போட்டோ, முக்கூறு சல்பாவை வாயால் உட்கொள்ளக் கொடுத்தோ காது ஒழுக்கை உடனே சரிபண்ணிவிடலாம். கேட்க உதவும் செவித்துளை செவிப்பறை வரைக்கும் டாக்டர் ஒருவரின் உதவியால் நன்ருகச் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். இவ்வாறு தினமும் சுத்தம் செய்யாவிட்டால், சீழ் காய்ந்து செவிப்பறையில் உள்ள ஓட்டையை அடைத்துக்கொள்ளும். அதனுல் உள்ளே இருக்கும் சீழ் வெளி வர இயலாமல் போகும். ஆண்டிபயோட்டிக்கு மருந்து களைப் பயன்படுத்தி நித்தமும் சர்வகவனத்தோடு பார்த்துக்கொண்டு வந்தால், செவிப்பறையில் ஏற்பட்ட கிழிசல் ஒழுங்காகிச் சரிப்பட்டுவிடும்.

அத்தியாயம் 35

சரும வியாதிகள்

அர்ட்டிகேரியா சில சமயம் உணவு, விஷக்கடி, வெப்பம், குளிர், பூந்தாது போன்ற காரணங்களால் சருமத்தில் உணர்வு அதிகமாகிறதால் உண்டாகிறது. அதனுல் சருமச் செல்லுகள் ஹிஸ்டமைன் என்னும் நஞ்சைப் பிறப்பிக்கின்றன. நரம்புக் கோளாறு இருந்தாலும் இது மாதிரி ஆகும். இந்த நஞ்சால் சிறு இரத்தக்குழாய்கள் விரிந்து. திரவம் ஒன்று வெளிப்பட்டு, சருமத்தில் அங்கங்கு தடிப்பையும் அரிப்பையும் உண்டாக்குகிறது.

மீன், கிளிஞ்சில் மீன், பால்கட்டி, சாக்கலேட், வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, காளான், தக்காளி, ஊறுகாய், முட்டை, ஆரஞ்சு போன்ற பழங்கள், மூலாம்பழம், பன்றி இறைச்சி ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்டால் என்ன நேருகிறது என்று கவனமாகப் பார்க்க வேண்டும். இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று இந்தக் கோளாறுக்குக் காரணமாய் அமையலாம். சோப்பு, நாய், பூனை, கம்பளி, பட்டு இவற்றிலே ஏதாவது ஒன்றும் காரணமாய் இருக்கலாம். கோளாறு வெளியில் தெரியும் சருமத்தில் இருந்தால், வெளியிலிருந்து வந்த ஒன்று அதற்குக் காரணமாய் இருக்கக் கூடும். வீட்டிலோ, தோட்டத்திலோ பூச்சி மருந்து அடித்திருக்கலாம். பசுக்களுக்கு அருகில், கோழிக் குஞ்சுகளுக்குப் பக்கத்தில் இருந்திருக்கலாம். இல்லை, கருக்கட்டும் நேரத்திலோ, அறுவடை காலத்திலோ வயல் காட்டில் இருந்திருக்கலாம். இப்படி ஏதோ ஒரு காரணம். சில மலர்கள், சில மரங்கள் பூத்துக் குலுங்கும் பருவங்களில் மட்டும் வருகிறதும் உண்டு.

ஆடையால் மூடப்பெறும் பாகத்தில் இந்தக் கோளாறு காணுமாயின், அதற்குக் காரணம் சலவைச்சாலையில் பயன்படுத்தும் சோப்பாக இருக்கலாம்; அணிந்துள்ள உடையாக இருக்கலாம்;

உண்ட உணவாகவும் இருக்கலாம். இவற்றை யெல்லாம் கருத்தில் கொண்டு, எது காரணம் என்று நிச்சயிக்க வேண்டும்,

ஆந்திசான், பைரிபென்சமைன், பெனுட்ரில் போன்ற ஆண்டிஹிஸ்டமைகளில் ஏதாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்திக் குணம் காணலாம். மருந்து இருக்கட்டும்; முக்கியமான விஷயம் காரணம் எது என்று கண்டுபிடித்து அதனை விலக்குவது தான். இந்தக் கோளாறினுலும் இதர காரணங்களாலும் ஏற்படும் அரிப்பைத் தணிக்கச் சரியான கழுவுநீர் கலாட்ரில். கலாட்ரில் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

சொறிசிரங்கு

சொறிப்பூச்சி சருமத்தின் கீழ் குடைவதனுல் சொறிசிரங்கு உண்டாகிறது. விரல்களுக்கு இடையில் உள்ள சருமம், மணிக்கட்டு, தொப்புள், மார்பகம் இங்குள்ள சருமம் – இவற்றையே இந்தச் சிறு பூச்சிகள் குறி வைத்துத் தாக்கும்.

அறிகுறிகள்: அரிக்கிறது; சொறிகிறோம். அதனுல் வெடிப்பும், கொப்புளமும், சிவப்பான தடிப்பும் வந்துவிடுகின்றன. குடும்பத்தில் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு இந்த வியாதி வேகமாகப் பரவிவிடுகிறது,

தடுப்பு முறை: இந்த வியாதி உள்ளவர்கள் படுக்கையில் உட்காரவோ படுக்கவோ கூடாது. அவர்கள் படுக்கைத் துணிகள், உடைகள், துவாலைகள் இவற்றை உபயோகித்தாலும் சொறிசிரங்கு வந்துவிடும்.

சிகிச்சை: முதல் காரியம், சோப்புப் போட்டு வெந்நீரில் நன்றாகக் குளிக்க வேண்டும். மூன்று பங்கு கந்தகத்தை ஏழு பங்கு வாசலைனிலோ, தேங்காய் எண்ணெயிலோ போட்டு நன்ருகக் குழைத்து – கண்ணுடியில் வைத்து நீண்ட கத்தி ஒன்ருல் தேய்த்துக் கலந்துவிடலாம் – கழுத்திலிருந்து கீழே உடம்பு முழுவதும் காலை, மாலை இரு வேளையும் தேய்க்க வேண்டும். இப்படி மூன்று நாட்களுக்கு. இந்த மூன்று நாட்களில் படுக்கையையோ உடையையோ மாற்ற வேண்டாம். மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு, சோப்புப் போட்டு வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்துவிட்டு, உடை மாற்றவும்; படுக்கையையும் மாற்றவும். அழுக்கான உடையை, அழுக்கான படுக்கைத் துணியை வெந்நீரில் பல நிமிடம் கொதிக்க வைத்த பின்னர் தான் உபயோகிக்கலாம். சொறிப்பூச்சிகள் சாக இதைச் செய்தாக வேண்டும்.

சொறிசிரங்குக்கு வேறு சில மருந்துகள் கடையில் கிடைக்கும். இவைகள் நல்ல மருந்துகள்; உபயோகிப்பதில் அத்தனை கஷ்டம் இருக்காது. அஸ்காபயால் நல்ல மருந்து. பென்சைல் பென்சோயேட் குழம்பில் எதுவும் இதற்கேற்ற சிறந்த மருந்து தான். மருந்தோடு, உபயோகிக்கும் முறையும் தெரிவிக்கப்படும்.

பேன் விளைவிக்கும் நோய்த் தொற்று

தலையில் பேன்: தலைப் பேனால் நோய்த் தொற்று உண்டாகும். தலையில் இருக்கும் பேனைப் பார்ப்பதில் எந்தச் சிரமும் இல்லை. இந்தப் பேனை அழிக்க வீட்டிலேயே நல்ல மருந்து தயாரிக்கலாம். மண்ணெண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் இவ்விரண்டையும் சம அளவில் கலந்து, இரவில் தலைமயிரிலும் மண்டையிலும் நன்றாகத் தேய்த்துவிட வேண்டும். காலையில் சோப்புப் போட்டுத் தலை மயிரைக் கழுவ வேண்டும். மறுநாளும் இதே சிகிச்சை. வீட்டில் உள்ளவர்கள் எல்லாருக்கும் ஒரே காலத்தில் இந்தச் சிகிச்சை நடந்தால், எல்லாப் பேனும் செத்து, நோய்த் தொற்று மீண்டும் ஏற்பட வழியில்லாமல் போய்விடும். பேனின் அண்டவணுக்களை அகற்றுவதில் உதவியாய் இருக்கச் சில சமயம் தலைமயிரை ஒட்டக் கத்தரிக்க வேண்டிவரும். சின்னஞ் சிறு பற்கள் உள்ள சீப்பைக் காடியிலோ, தண்ணீர் கலந்த அசெட்டிக் அமிலத்திலோ தோய்த்துக் கொண்டு தலைமயிரைத் தினமும் வார வேண்டும்.

இந்த முறை பயன்தரத் தவறினால், பக்கத்து மருந்துக் கடையில் கீழ்க்கண்ட மருந்தை வாங்கி உபயோகிக்கவும்.

டிடிடி பவுடர்	5 கிராம்
டால்க்	60 கிராம்

இதை மண்டையிலும் தலைமயிரிலும் இரண்டு வாரத்துக்குத் தினமும் தவறாமல் தடவவும்.

ஐந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை தலையை நன்றாகக் கழுவவும்.

உடம்பில் பேன்: இத் தொல்லை இல்லாமல் இருக்க உடுக்கும் உடையைக் கிருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டும். ஸ்நானம் பண்ணி விட்டு, சலவை செய்த உடையை உடுத்துக்கொள்ளவும். லினன் உடையானால், அண்டவணுக்கள் போக அதனை வெந்நீரில் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

ஜனனேந்திரிய ரோமத்தில் பேன்: மேலே சொல்லப்பட்டுள்ள மருந்தை ரோமத்திலும் சருமத்திலும் தேய்ப்பது சிறந்த முறை.

மூட்டைப்பூச்சி

மூட்டைப்பூச்சி கடித்து உபத்திரவப்படுத்துவதோடு நிற்ப தில்லை. சில பொல்லாத வியாதிகளையும் பரப்பிவிடுகிறது. படுக்கைத் துணியிலும் உடுத்தும் உடையிலும் இந்த மூட்டைப்பூச்சி இல்லாமல் இருக்க இவற்றைக் கொதி நீரில் அமிழ்த்தி எடுக்கவும். படுக்கையின் இடுக்குகளில் மூட்டைப்பூச்சி இருந்தால், கொதி நீரையோ மண்ணெண்ணெயையோ ஊற்றி அழித்துவிடலாம். தெளிக்கும் டிடிடியும் 10 சதவிகித டிடிடி பவுடரும் மிக்க உபயோகமுள்ளவை.

வேர்க்குரு

கோடை காலத்தில் முதிர்ந்தோர்க்கும் சரி, குழந்தைகளுக்கும் சரி தோல் தோலோடு உராயும் இடங்களில் உள்ள மூட்டுக்களின் உட்பக்கத்திலும் வேர்வை சுலபமாக ஆவியாக மாருத இடங்களிலும் சினைப்புக்கள் பெரும்பாலும் ஏற்படும். இவைகள் லேசாக அரிக்கும். இக் கஷ்டம் இல்லாமல் இருக்க, உடம்பு அதிக உஷ்ணப்படக் கூடாது. குழந்தைகளால் உடம்பை அப்படி வைத்துக்கொள்ள முடியுமா? அவைகளுக்கு அத்தனை போதாது. இந்த வேர்க்குரு உண்டாகும் இடத்தை நன்ருகக் கழுவிச் சுத்தம் பண்ணிவிட்டுத் தாராளமாக டால்க் பவுடர் போட வேண்டும். அரிப்பை அடக்கக் கலாட்ரில் உதவும்.

எக்சிமா

எக்சிமா சருமத்தில் தோன்றும் ஒரு படை. இதற்குக் காரணம் இன்னது தான் என்று தெரியாது. ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் இது இருக்காது – எனவே இனப்படுத்த முடிவதில்லை. சாம்பல் படை என்று ஒருவித எக்சிமா. இதற்கும் காரணம் எது என்று தெரியாது. ஆனுலும், ஒரு முறை இதில் உண்டு: இது உடம்பின் எந்தப் பகுதி யிலும் காணக் கூடும். தடிப்பாக, வெள்ளையாக, செதிளாகக் காணும் ஒரு உலர்ந்த புண் இது. தேய்த்துவிட்டால் செதிள்கள் சுலபமாக விழுந்துவிடும். இதற்கென்று சில குறிப்பிட்ட குணங்கள் இருப்பதனுல், ஒரு தனிப் பெயர் இதற்கு உண்டாகிவிட்டது.

எக்சிமாக்கள் உடம்பில் சிறு படையாகக் காணும். வறண்டு, செதில் உள்ளனவாகத் தான் பெரும்பாலும் இருக்கும். குழந்தை களுக்குக் காணும் படை சிவப்பாக இருக்கும். பிசுபிசுப்பான

பொருள் ஒன்று அதிலிருந்து கசியும். சில சமயம் சருமத்தில் வெடிப்பு கண்டு இரத்தம் வருவதும் உண்டு. குழந்தைகளுக்கு அரிப்பு அதிகமாக இருக்கும். முதிர்ந்தோர்க்கு அப்படி இருக்காது. இந்த எக்சிமா வறண்டும் இருக்கும்; நீர்க் கசிவு உள்ளதாகவும் இருக்கும்.

சிகிச்சை: காரணம் இன்னது என்று தெரியாததால், வியாதியை நீக்க இயலாது. இதமாக இருப்பதற்காகக் களிம்பை, கழுவுநீரைத் தடவலாம். அதற்கு மேல் ஒன்றும் செய்வதற்கில்லை. சாம்பல் படை விஷயம் அப்படி அன்று. ரயசால் என்று இதற்கு ஒரு மருந்து இருக்கிறது. இதனுல் கொஞ்சம் குணம் ஏற்படும். ஆனுலும் படை முழுவதும் போய்விடாது. குழந்தைக்குக் காணும் எக்சிமா ஒரு வயது ஆனதும் தன்னுலே போய்விடுகிறது. அதற்குப் பிறகு அதற்கு இந்த மாதிரி படை புண் ஒன்றும் வராது.

படர்தாமரை

படர் தாமரை ஒரு சரும வியாதி. உடம்பின் எந்தப் பாகத்திலும் இது வரக் கூடும். இது புழுவால் உண்டாவதில்லை; பூஞ்சணத்தால் உண்டாவது. சமைத்த சாதத்தை ராத்திரி தட்டில் வைத்து விட்டால், அதில் ஒரு பூஞ்சணம் காணுமே, அதைப் போல் ஓரளவுக்கு இருக்கும் இந்தப் பூஞ்சணம்.

படர்தாமரை உள்ளவர்களோடு நெருங்கிப் பழகுவதாலும், அவர்கள் உடையையோ, துவாலையையோ, படுக்கைத் துணி களையோ தொடுவதாலும் இந்த வியாதி வந்துவிடும். இது எளிதில் பரவக் கூடியது. ஆகையினுல், உடம்பில், தலையில் படர்தாமரை உள்ளக் குழந்தைகளை இந்த நோய் குணமாகு மட்டும் பள்ளிக்கு அனுப்பலாகாது.

சின்ன சிவப்பு அல்லது பழுப்புப் புள்ளியாகக் காணும் இவ் வியாதி பிறகு எல்லாப் பக்கமும் பரவும். கொஞ்ச நாட்களில் புள்ளியின் மத்தியப் பகுதி தோல் நிறத்துக்கு வந்துவிடும். இப்பொழுது வளையம் மாதிரி தெரியும். அரிப்பு அசாத்தியமாக இருக்கும்.

சிகிச்சை: ஒயிட்பீல்டு களிம்பை எடுத்து படையின் மேல் தடவவும். சருமம் மென்மையாக இருந்தாலும் சரி, குழந்தை களுக்குச் சிகிச்சை பண்ண நேர்ந்தாலும் சரி, மேற்படி களிம்பின் வீரியத்தைப் பாதியாகக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

படர்தாமரை அதிகமாகப் படர்ந்து அழுத்தமாக இருந்தால், நாளைக்கு மூன்று வேளை வீதம் கிரிசோவின் சாப்பிட வேண்டும். வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை; இப்படிக் கிட்டத்தட்ட மூன்று வாரத் துக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் நோய்த் தொற்று விலகிவிடும். இரண்டொரு முறை டிங்க்சர் அயோடின் தடவினால் நோய்த் தொற்று நாசமாகிவிடும்.

மண்டையில் படர்தாமரை: அது குழந்தைகளுக்குச் சர்வசாதா ரணமாக வரும். இதனால் தலைமயிர் வெளுக்கும்; இல்லை, உதிர்ந்து போகும். பொருக்கோடு உள்ள பெரிய புண்கள் தலையில் ஏற்படும். சில சமயம் எல்லா மயிரும் உதிர்ந்து தலை மொட்டைத் தலையாகி விடுவதும் உண்டு.

சிகிச்சை: மண்டையில் வரும் படர்தாமரையை, தலைமயிரை ஒட்ட வெட்டாமல் குணப்படுத்த இயலாது. பாதிக்கப்பட்ட இடங் களில் க்ஷவரம் செய்துவிடுவது சிறந்த முறை. இதைச் செய்து விட்டு உடம்பில் போடும் மருந்தையே இந்த இடங்களிலும் போடலாம். மண்டையில் வரும் ஒரு வகைப் படர்தாமரையைக் குணப்படுத்துவது வெகு கஷ்டம். மேலே சொன்ன முறைகளினால் குணம் ஏற்படவில்லை யென்றால், டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டியது தான். இல்லையேல், வியாதி முதிர்ந்து தலையில் வழுக்கை விழுந்து விடும்.

எபிடெர்மோபிட்டாசிஸ்

பூட்ஸ் அணிந்துகொள்வோர்கள் மிகுதியாக உள்ள இடங்களில் இந்த நோயைச் சர்வசாதாரணமாகக் காணலாம். செருப்பு, சோடு, இவை அணிவோர்க்கு அவ்வளவாக இது வருவது கிடையாது. இதற்குக் காரணம் இது தான்: இந் நோய் உண்டாக ஈரமும் வேண்டும்; வெப்பமும் வேண்டும். பூட்ஸில் உள்ள ஈரம் நோயை வளர்க்கிறது. இது ஒரு பூஞ்சண வியாதி; கால் விரல்களுக்கு இடையில் தான் பெரும்பாலும் வரும்.

சருமத்தைக் கொஞ்சம் எடுத்துப் பார்த்து நோயை அறிகிறார்கள். சில சமயம் சருமம் வெடித்துப் பாக்டீரியாத் தொற்று உண்டாகி, விரல்கள் புண்ணாகிவிடும். வெறும் பூஞ்சண நோய்த் தொற்று புண்ணை உண்டாக்காது.

தடுப்பு முறை: குளித்ததும் காலைத் துடைக்கும் போது, கால் விரல் இடுக்குகளில் சின்ன, உலர்ந்த துவாலையால் துடைக்க வேண்டும். டால்கம் பவுடர் போட்டால் இன்னும் நல்லது.

சிகிச்சை: மூன்று இரவு ஒயிட்பீல்டு களிம்பைத் தடவினுல் போதும். தண்ணீரில் பாதத்தை அமிழ்த்தி, தோலில் உள்ள பொருக்கை எடுத்துவிடவும்.

இதர பூஞ்சண நோய்த் தொற்றுக்கள்

பாதத்திலும் காலின் கீழ்ப் பகுதியிலும் பூஞ்சணத்தால் உண்டாகும் நாள்பட்ட வெடிப்புக்களேக் காண்பது அப்படி ஒன்றும் அரிது அல்ல. இந்த வெடிப்புக்கள் பெரும்பாலும் வறண்டும் செதிள் உள்ளனவாகவும் இருக்கும். மெதுவாக வளரும் இவைகள் பாக்டீரியா நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டால் ஒழிய, சிவந்து புண்ணுவது கிடையாது. வெடிப்பு வெகு நாளாய் இருந்தால், ஒயிட்பீல்டு களிம்பு போட்டுப் பார்க்கலாம். பூஞ்சண நோய்க் கென்று இன்னும் சில மருந்துகள் கடையில் கிடைக்கும். இவைகளும் நோயைக் கேட்கும்.

பருக்கள்

பருக்கள் ஏன் உண்டாகின்றன என்பது தெரியவில்லே. பரம் பரை காரணமாக இருக்கலாம் என்று நினேக்கத் தோன்றுகிறது. கட்டிளமைப் பருவம் வந்ததும் வந்துவிடுகின்ற இந்தப் பருக்கள் 20 வயதுக்குப் பிறகு போய்விடும். சிலருக்கு இந்தப் பருக்கள் பெருந் தொந்தரவு தரும். ஆளுமையைத் குலேத்து, உடல் மருத்துவம், மன மருத்துவம் இரண்டும் தேவையாகிவிடும். பருக்கள் சில சமயம் மிக ஆழமாக வேரோடி., பெரியம்மை வடுக்கள் போன்ற வடுக்கள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. பருக்களோடு மச்சங்களும் காண்பதுண்டு.

சிகிச்சை: பருக்களுக்கான சிகிச்சையில் உணவு ஒரு முக்கியமான சங்கதி. பருத் தொந்தரவு உள்ளவர்கள் இனிப்பு கொழுப்புப் பண்டங்களேத் தவிர்க்க வேண்டும். தாளித்த பண்டம், சத்தான பழ ஆகாரம், மாமிசக் குழம்பு இவைகள் மிகுந்த கெடுதல் செய்யும். சாக்கலேட் மகா மோசம்.

அடிக்கடி நன்ருக முகத்தைக் கழுவுதல் அவசியம். காலேயிலும் மாலேயிலும் முகத்தை ஹெக்சாகுளோரோபீன் உள்ள சோப்புப் போட்டுக் கழுவவும். இந்தப் பொருள் முகத்தில் நெடு நேரம் இருந்து, துவாரம் வழியாக உள்ளே புக முயலும் பாக்டீரியாவைக்

கொன்றுவிடும். முகத்தைக் கழுவும் போது நூல் பந்தை உபயோகிப்பது நல்லது. நூல் பந்து மென்மையாக இருப்பதுடன் சருமத்தில் ஏதாவது நோய்த் தொற்று இருந்தால் அதைப் பரவவிடாது. சோப்பை அழுத்தித் தேய்க்காமல், நன்றாக நுரை வரும்படி நிதானமாகத் தேய்க்க வேண்டும். அழுத்தித் துடைக்காமல், மெதுவாகத் துவாலையால் ஒத்த வேண்டும்.

பருவில் உள்ள ''சரக்கை'' வெளியேற்றுவது சிகிச்சையின் மற்றொரு அம்சம். முளை கண்டதும் பருவையும் அதைச் சுற்றியுள்ள இடத்தையும் கவனமாகக் கழுவவும். மெழுகுவத்திச் சுவாலையிலேயோ, தீக்குச்சியின் தீ நாக்கிலோ ஊசியை நீட்டிச் சூடாக்கி, தோலின் மேல் பகுதியில் குத்தி, உள்ளே இருக்கும் சரக்கை மெதுவாக அழுத்தி எடுக்கவும். கருஞ் சிவப்பாக உள்ள பருக்களை இவ்வாறு குத்தக் கூடாது. அவற்றில் பெரும்பாலும் சரக்கு ஒன்றும் இருக்காது. கொஞ்சம் அதிகப்படி அழுத்தமாக அழுத்தத் தோன்றும். அப்படி அழுத்தினால் பரு உடைந்து நோய்த் தொற்று பரவக் கூடும்.

சூரியன் கதிர்களும் தேகப்பயிற்சியும் அத்யாவசியம். வெய்யில் படும் இடத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வது சிலாக்கியம். உடற்பயிற்சி செய்வதால், இரத்தம் தடை யேதும் இன்றிக் கனகுஷியாக ஓடும். அதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். உடம்பில் படும் கதிரவன் கதிர்கள் பாக்டீரியாவைக் கொல்லும். உடம்பிலிருந்து வெளிப்படும் வியர்வை சருமத் துவாரங்களைச் சுத்தம் பண்ணும்.

மலம் தினமும் சரியாகக் கழிய வேண்டும். மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால், பரு இன்னும் மோசமாகும். பழங்களையும் காய்கறிகளையும் உணவில் நிறையச் சேர்த்துக்கொண்டால், மலம் தாராளமாகக் கழியும்.

இந்த மருந்துகளை உட்கொள்ளலாம்: சில சமயம் ஆண்டிபயோட்டிக்குகள் பயன்படும். பருக்கள் வருஷக் கணக்கில் இருப்பதால், அவைகள் மிகுந்த உபத்திரவம் தரும் போது மட்டும் இந்த ''மந்திர மருந்துகளை'' உபயோகிக்கவும். சல்பா அல்லது மைசின் மருந்துகளும் நல்லவை. ஆனால் ஒன்று: முதலில் இவற்றைத் தினம் 4 வேளை சாப்பிடத் தொடங்கி, இறுதியில் குறைந்த அளவு சாப்பிட வேண்டும். இந்தச் சிகிச்சை அத்தனை நல்லது அல்ல. நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த உபயோகிக்கும் மாத்திரைகளில் ஒன்றை உபயோகிப்பதே இப்பொழுது உள்ள சிகிச்சைகளில் மிகச் சிறந்தது. தினம் ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டால், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின்

அளவு குறையும். சர்க்கரையை உட்கொண்டால், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகி, நிலைமை இன்னும் மோசமாகும். இந்த மாத்திரை நேர் எதிரான வேலை செய்கிறது. இந்த மருந்துகள் டால்ப்யூடாமைடு என்றும் டயபினீஸ் என்றும் அழைக்கப் படுகின்றன. தினம் ஒரு மாத்திரை போதும்; பலன் ஏராளம்; ஏராளம்!

மாதவிடாய்ப் பருக்கள்

மாதவிடாய்க் காலத்தில் சில பெண்களுக்குப் பருக்கள் வரும். டால்ப்யூடாமைடை உபயோகித்துப் பார்க்கலாம். தைராய்டு மாத்திரையும் இதற்கு நல்ல மருந்து தான். இன்னும் சில தொல்லைகள் இருந்தாலும் இந்த மருந்து குணப்படுத்திவிடும்.

கருஞ்சினைப்பு

இது சருமத்தில் காணப்படும் ஒரு கோளாறு. எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் பெருத்து, அவற்றிலே சீபம் எனப்படும் எண்ணெய்ப் பொருள் மிகுதியாகிவிடும். இது பால் கட்டி மாதிரி இருக்கும்; வறண்டு இருக்கும். சருமத்தின் மேல் புறத்தில் கரும் சினைப்பாகத் தோன்றும். சருமத்தில் எண்ணெய்ப் பசை உள்ளவர்களை இது அதிகமாக உபத்திரவப்படுத்தக் கூடும்.

இதற்குச் சிகிச்சை இது தான்: முதலில் முகத்தில் நீராவியைப் பாய்ச்சவும். இந்த நீராவி சருமத் துளைகளைத் திறந்துவிட்டு, சருமத்தை மென்மையாக்கும். பிறகு உள்ளே இருக்கும் சீபத்தை அழுத்தி எடுத்துவிடலாம். அதிகமாக அழுத்தாமல், கவனமாக அழுத்த வேண்டும். எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளை வறள அடிக்கவும் துவாரத்தைச் சிறிதாக்கவும் லோஷியா ஆல்பாவை உபயோகிக் கலாம். இரவில் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் இதைத் தடவி மறுநாள் காலை கழுவிவிட வேண்டும். இது சருமத்தில் உள்ள எண்ணெய்ப் பசையை எடுத்துவிடும். எண்ணெய்ப் பசை சுத்தமாகப் போகும் வரைக்கும் இம் மருந்தை உபயோகிக்கவும்.

கட்டி

கட்டிக்கும் பருவுக்கும் என்ன வித்தியாசம்? கட்டி அடித் தோலின் ஆழமான அடுக்குகளிலிருந்து புறப்படும். பருவோ சருமத்தின் மேற்புறத்தில் காணும். கட்டியை பிறப்பிக்கும் உயிரி களுக்கு ஸ்டாபிலோகோக்கஸ் என்று பெயர். இந்த உயிரிகள்

மயிர்க்குழி வழியாகக் கீழே செல்லுகின்றன. நோய்த் தொற்று முற்றவும், அழற்சி கண்ட இடத்தைச் சுற்றிப் பாதுகாப்பாக ஒரு சுவரைச் சருமம் கட்டிவிடுகிறது. இதற்கு பியோஜெனிக் சவ்வு என்று பெயர். பக்கவாட்டில் நோய்த் தொற்று பரவாமல் இது செய்துவிடுகிறது.

ஆரம்ப நிலையில் இந்நோய்த் தொற்றை ஆண்டிபயோட்டிக்குகளால் குணப்படுத்திவிடலாம். கொஞ்சம் முற்றினுல் –? சவ்வுக்குள்ளே இருக்கும் திசு சீர்குலைந்து, சிதைந்து சீழாகும் வண்ணம் நோய்த் தொற்று வளர்ந்துவிடக் கூடும். இக் காரியம் நிகழும் முன்னர் கட்டியைக் கீறினுல் நல்லதைவிடக் கெடுதல் தான் அதிகம் உண்டாகும். கட்டி பழுத்து மூகம் காணும் வரை வெந்நீர் ஒற்றடம் தருவது சிறந்த முறை. கட்டியின் உச்சிப் பகுதியில் வெள்ளைக் கொப்புளம் இருந்தால், அதைச் சுற்றிச் சோப்பால் கழுவிவிட்டு, கொப்புளத்தைக் காய்ச்சின ஊசியால் குத்திவிடவும். வெளிப்படும் சீழ், இரத்தம் இவற்றின் அளவைக் குறித்துக் கவலைப்பட வேண்டாம். கட்டியை அழுத்தக்-கூடாது. உள்ளே இருப்பது மிகக் கொஞ்சமாக வெளிவந்தால், வெந்நீர் ஒற்றடத்தை இன்னும் கொடுக்கவும்; சல்பா மருந்து வைத்துக் கட்டியும் விடலாம்.

ராஜப்பிளவை

இந்த ராஜப்பிளவை, இந்தக் கட்டி, இந்தப் பரு—இவையெல்லாம் ஸ்டாபிலோகோக்கஸால் உண்டாகுபவை. இவைகள் பாயும் ஆழத்தில் தான் வித்தியாசம். பரு தோலின் மேல் அடுக்குகளில் காணும்; கட்டி ஆழமாகக் கீழே உள்ள அடுக்குகளில் வேரோடும்; ராஜப்பிளவையோ சருமத்துக்கு அடியில் வேரோடி வெளிக் கிளம்பும்.

இத்தனை ஆழத்தில் காணுவதால், இந்த ராஜப்பிளவையின் வேர் உள்ள கொழுப்புத் திசு தளர்ச்சியாய் இருக்கும். எனவே நோய்த் தொற்றைச் சுற்றிக் காப்புச் சுவரைச் செவ்வனே எழுப்ப இயலாது. இக் காரணத்தால் நிலைமை வெகு மோசமாகிறது. ஆரம்ப தசையில் ஆண்டிபயோட்டிக்குகளை நிறையக் கொடுக்கவும்; சில சமயம் எக்ஸ் கதிர் சிகிச்சையும் உதவும். கீறக் கூடிய பக்குவம் வந்ததும், டாக்டர் சிலுவைக் குறி போடுவது போல் பிளவைக் கட்டியை அறுத்துவிடுவார். பிறகு உள்ளே இருக்கும் சரக்கெல்லாம் வெளி வந்துவிடும்.

சருமத்தில் காணும் புண்ணும் கட்டியும்

சுத்தமாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்குப் புண்கள் ஏற்படுவது அபூர்வம். புண் ஏற்படாமல் இருக்க, சின்ன காயங்கள் ஏற்பட்டால் அவற்றை சோப்புப் போட்டோ, கிருமி நாசினி உள்ள கரைசலைக் கொண்டோ கழுவ வேண்டும்.

சுலபத்தில் ஆறுத புண்ணைச் சோப்புப் போட்டு வெதவெதப்பான வெந்நீரில் கழுவி, பொருக்குகளை அகற்றிவிட வேண்டும். பாசிட்ராசின் போன்ற களிம்பைத் தடவ வேண்டும். பஞ்சுத் துணியை வைத்துக் கட்டுப் போட்டுவிட்டால், புண் சீக்கிரம் ஆறிவிடும். கட்டுப் போடுவதால் மருந்து அப்படியே இருந்து, பொருக்குத் தட்டுவதைத் தடுத்துவிடும். பொருக்கு வந்து புண்ணை மூடிக்கொண்டால் புண் ஆறுவது கஷ்டம்.

வாய் திறந்த, பெரிய, பச்சைப் புண்ணுக்கு இது பரிகாரம்: சுத்தமான துணியை எடுத்து, ஒரு பெரிய கரண்டி அளவு சாதாரண உப்பையோ, எப்சம் உப்பையோ ஒரு கோப்பைத் தண்ணீரில் போட்டுத் தயாரித்த கரைசலில் தோய்த்து, இரண்டு மூன்று மடிப்பாக மடித்துப் புண்ணில் போட வேண்டியது. இந்தத் துணி மடிப்பின் மீது எண்ணெய்த் தாளை வைத்து அதற்கு மேல் கட்டுப் போட வேண்டியது. மணிக்கு ஒரு தடவை துணியினுல் உப்புத் தண்ணீரை விட வேண்டியது. இந்தச் சிகிச்சை சிறந்த பலன் தரும்.

புண்கள் பலவற்றில் நோய்த் தொற்று அதிகமாக உள்ளவைகளை ஆண்டிபயோட்டிக்கு மருந்துகள் நன்ருகக்கேட்கும். சல்பாடயசைனை யோ முக்கூறு சல்பா மருந்துகளில் ஏதாவது ஒன்றையோ தினம் நாலு வேளை உட்கொண்டால் நோய்த் தொற்றை முறித்து விடலாம். பெனிசிலினையும் நோய்த் தொற்றைக் கண்டிக்கும் ஆண்டிபயோட்டிக்குகளையும் பயன்படுத்திக் குணம் காணலாம்.

சருமத்தில் கழலை

கழலை சருமத்துக் கடியில் தான் பெரும்பாலும் உண்டாகும். இது சாதாரண கட்டியாக இருந்தாலும் அறுவை வைத்தியம் பண்ணி எடுத்துவிடத் தான் வேண்டும். 4, 6 வாரத்துக்குள் ஆறுத சருமப் புண்ணுக்கும் கருவி மருத்துவம் தேவை. இந்தப் புண்ணும் இந்தக் கழலையும் கடுமையாய் இருந்தால், கருவி மருத்துவம் சுலபத்தில் குணப்படுத்திவிடும். ஆனல் ஒரு சங்கதி: அறுத்து எடுத்துவிடுவதில் கால தாமதம் கூடாது.

அத்தியாயம் 36

புற்று நோய்

இன்ன இனம் என்று பாராமல் எல்லா இனத்து மக்களுக்கும் வரும் வியாதி இவ்வியாதி. பிராணிகள், பறவைகள், மீன் இனங்கள், தாவரங்கள் இவைகளுக்கும் கூட இது காணும். புற்று நோய் நாகரிகத்தில் முன்னேறியுள்ள மக்கள் இனங்களிடையே மிக அதிகமாகக் காணு கிறது—ஓர் அளவுக்காவது. இதற்குக் காரணம் அவர்களது நீண்ட ஆயுள்! இந்த நோய் வயோதிக நோய் ஆயிற்றே! மார்பிலும் கருப் பையிலும் நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டு, இந்த நோய்க்குப் பெண்கள் அதிகமாக உள்ளாகிறுர்கள்.

புற்று நோயைப் பற்றி எல்லாருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். புற்று நோய் எந்த வடிவிலும் தன்னிடம் இல்லே என்று சோதனே மூலம் ஒவ்வொருவரும் நிச்சயித்துக் கொண்டுவிட வேண்டும்; இப்படிச் சொல்லுவதால் புற்று நோய் எல்லாருக்கும் வரும் என்று அர்த்தம் அல்ல. வரக் கூடும்; எனவே இந்த முன்னெச்சரிக்கை அவசியம். ஆபத்து வந்தால் தைரியமாக, திறமையாகச் சமாளிக்க வேண்டும். புற்று நோய் என்று தெரிவதற்கு முன்னரே அது முற்றி விட்டால், கைதேர்ந்த கருவி மருத்துவரால் கூட ஒன்றும் செய்ய இயலாது. இந்த உண்மையை யாரும் அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

உயிரணுக்கள் வளர்ந்து, வீக்கம் உண்டாகி, கட்டி ஏற்படு கிறது. இம் மாதிரி உண்டாகும் கழலேகளே யெல்லாம் புற்று நோய்க் கழலேகள் என்று சொல்லிவிடக் கூடாது. சில கழலேகளால் தீங்கே கிடையாது; இவைகள் பரவுவதில்லே; உயிருக்கு உலே வைப்பதில்லே. இவற்றைச் சாதாரணக் கட்டிகள் என்கிறேம். மற்றப் புற்று நோய்க் கட்டிகள் கடுமையானவை. சாதாரணக் கட்டி மரத்தில் ஆப்பில், மாம்பழம் முதிர்ந்து பெருப்பது மாதிரி, சின்னதாகக் கிளம்பி வளர்ந்து பெரிதாகும். புற்று நோய்க் கட்டி அப்படி அன்று. இது மென்மையான கரங்களே எல்லாப் பக்கமும் நீட்டி, உடம்பின்

எல்லா உறுப்புக்களிலும் புற்று நோய்க் கட்டிகளை அங்கங்கு உண்டாக்கிவிடும். கொட்டையை உடைத்துப் பருப்பை எடுப்பது மாதிரி, டாக்டர் சாதாரணக் கட்டியை அறுத்து எடுத்துவிடுவார். புற்று நோய்க் கட்டிக்கு அறுவை சிகிச்சை பண்ணும் போது, அதனுடைய மென் கரங்கள் எங்கெல்லாம் சென்றிருக்கின்றன என்று அவரால் கண்டுகொள்ள இயலாது. அவைகளைப் பார்க்க முடியாதே. ஆகையால் தான், புற்று நோய் கரம் நீட்டிப் படர்வதன் முன்னர் கட்டியை அறுத்து எடுத்துவிட வேண்டும் என்கிறது.

உயிரணுக்களின் வளர்ச்சி பற்றிய நியதிகளைப் பற்றி நமக்கு அதிகம் தெரியாதெனினும், புற்று நோயின் காரணம் பற்றியும் அதைக் கட்டுப்படுத்துவது பற்றியும் நிறைய அறிந்துள்ளோம்.

தாரிலிருந்து கிடைக்கப்பெறும் ரசாயனப் பொருள்கள் போன்ற பலவற்றுல் புற்று நோய் உண்டாகிறது. எக்ஸ் கதிர்கள், காமா கதிர்கள், புற — ஊதாக் கதிர்கள் இவைகள் அதிகம் படுவதாலும் சில பிராணிகள், சில மனிதர்களுக்கு இந் நோய் வந்துவிடுகிறது. உறுத்தலை, எரிச்சலை உண்டாக்கும் எதுவும் காலப்போக்கில் புற்று நோய்க்குக் காரணமாகலாம். உதாரணமாக, கூர்மை வாய்ந்த, கரடு முரடான சொத்தைப் பல் நாக்கில் புற்று நோயை உண்டாக்கக் கூடும்.

புற்று நோயின் போக்குக்குக் காரணம் தெரியவில்லை. உடம்பில் இல்லாமல், வெளியிலே, இந்தப் புற்று நோய் உயிரணுக்களையும் மற்ற உயிரணுக்களையும் செயற்கை முறையில் வைத்து வளர்த்தால், அவைகள் ''திமு திமு'' வென்று எல்லை யறியாமல் வளர்கின்றன. உடம்பிலோ, சாதாரண உயிரணுக்கள் தேக நியதிகளுக்கு அடங்கி ஒடுங்கி வாழுகின்றன; புற்று நோய் உயிரணுக்கள் எந்த நியதிக்கும் அடங்காமல் வளர்கின்றன.

எது புற்று நோக்ய்குக் காரணமாகிறது என்பது சரியாகத் தெரிய வில்லை. வைரஸால் இவ்வியாதி உணடாகிறது என்று பலர் கருது கிருர்கள். அதே சமயம் இதுவும் உண்மையாக இருக்க இயலும்: இதற்கு ஒரு காரணம் இல்லாமல் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். அத்துடன், ஓர் உறுப்பில் காணும் நோய்க்கு ஒரு வகைக் காரணமும் பிறிதோர் உறுப்பில் காணும் நோய்க்கு வேறு வகைக் காரணமும் இருக்க முடியும். இந் நோயை உண்டாக்கும் காரணிகளை நீக்கிய பின்னரும், உயிரணுக்கள் தொடர்ந்து தங்கள் கோணல் போக்கில் வளரும். இந்த உயிரணுக்கள் தான் வசதியான சூழ்நிலையில் மற்ற உயிரணுக்களிடையே சீர்குலைவை ஏற்படுத்தி, அவற்றின்

வளர்ச்சியை மாற்றி, இன்னும் உள்ள இதர உயிரணுக்களேயும் பாதிக்கப் பண்ணுகின்றன என்பது பலர் கருத்து. இச் சீர்கேடு பின்னல் தொடர்ந்து வரும் உயிரணுக்களேயும் பற்றிக்கொள்ளு கிறது. இந்த உயிரணுக்களுக்கு ஏதோ ஏற்பட்டு அது அவற்றின் ரசாயன இயல்பை, உடலியலே, பரம்பரைத் தன்மைகளேப் பாதித்து விடுகிறது.

புற்று நோய்க்குப் பாரம்பரியமும் ஒரு மறைமுகக் காரணம் ஆகலாம். ஆனல் இந்த நோயே பரம்பரைச் சொத்தாக வந்து விடாது. இந் நோய் உள்ள குடும்பத்தில் வந்தவர்கள் சர்வஜாக்கிற தையாகத் தங்கள் தேக ஆரோக்கியத்தை எல்லா அம்சத்திலும் பாதுகாத்துக்கொள்வது அவசியம். அவ்வப்பொழுது டாக்டரிடம் உடம்பைக் காட்டிச் சோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். 40 வயதுக்குப் பின் இந்த அவசியம் இன்னும் அதிகமாகிறது.

பெரும்பாலோர் விஷயத்தில் இது வஞ்சகத்தோடு வரும். முற்றிய பிறகு தான் வியாதி வந்திருக்கிறது என்கிற சங்கதி தெரியும். இந் நிலேயில் ஆபத்து இருக்கத் தானே செய்யும். ஆரம்பத்திலேயே இதைக் கண்டுகொண்டு விட்டால், குணப்படுத்திவிடக் கூடும். ஆரம்பத்தில் வலி அபூர்வமாகத் தான் இருக்கும். இதர அறிகுறிகள் சில உள்ளன. இவற்றைப் பார்த்ததும் உடம்பை டாக்டரிடம் தாமதமே பண்ணுமல் காட்ட வேண்டும். இந்த அறிகுறிகள் நன்ருக நினேவில் இருக்கட்டும்.

மார்பகத்தில் கட்டி. பெண்கள் தங்கள் மார்பகத்தை அவ்வப் பொழுது கையால் அழுத்திப் பார்த்து, கட்டி இருப்பதாக உணர்ந் தால், உடனே டாக்டரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

மாதவிடாய்க்கு இடையிலும், சூதக ஓய்வுக்குப் பின்னரும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவது.

ஜீரணத்தில் இயல்புக்கு மாருன அறிகுறிகள். இவைகள் தொடர்ந்து நிற்கலாம். சிறப்பாக இவற்ருல் தேக எடை குறையலாம்; மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்படலாம்.

உதட்டில், நாக்கில், சருமத்தில் சுலபத்தில் ஆருத புண்.

மலக்குடலில் புண்; இரத்தம் வடிதல். அழுத்தமான மலச் சிக்கல். இவைகள் மலக்குடல், ஆசனவாய் இங்குள்ள இரத்தக் குழாய்களின் வீக்கம் காரணமாக இருப்பதுண்டு. ஆனுலும் புற்று நோய்க்குக் காரணமோ என்று சோதித்து அறிவது அவசியம்.

மச்சம், மறு, பிறவியில் உள்ள இதர குறி இவற்றிலே மாற்றம்.

விழுங்குவதில் நிலேத்து நிற்கும் கஷ்டம்.

நிலைத்து நிற்கும் தொண்டைக் கரகரப்பு அல்லது இருமல்.

முன் இல்லாத, காரணம் தெரியாத எடைக் குறைவு அல்லது இரத்தச்சோகை.

சிறுநீரில் இரத்தம்.

புற்று நோய்க்குப் பல விதமான அறிகுறிகள் உண்டு என்பதையும் இந்த அறிகுறிகளில் பல சாதாரணமானவை என்பதையும் இவைகள் பிற நோய்களுக்கும் அறிகுறிகளாக உள்ளன என்பதையும் மேலே தந்துள்ள ஜாபிதாவிலிருந்து அறிகிறோம். ஒரு சங்கதியை மட்டும் வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டும்: புற்று நோயைத் தவிர்க்க, ஆரோக்கியத்தை எல்லா விதத்திலும் பாதுகாக்க வேண்டும். அதற்காக, சின்னதைப் பெரிதாக்கிக்கொண்டு, இல்லாததை இருப்பதாகக் கற்பனை செய்துகொண்டு சீக்கு மனப்பான்மையை வளர்த்துவிடக் கூடாது. முன் இல்லாத அறிகுறிகள் கண்டால், புத்திசாலித்தனமாக அவற்றைக் கவனிக்கவும். இத்தகைய அறிகுறிகள் இல்லாத காலத்திலும் டாக்டரிடம் உடம்பை அவ்வப்பொழுது காட்டவும்.

வியாதி வந்துவிட்டது. பின் ''இனி என்ன செய்வோம்?'' என்று நெஞ்சம் தளரக் கூடாது. ''ஐயோ விதியே!'' என்று நொந்து, குழைந்து படுத்துவிடக் கூடாது. இந்த வியாதியை முதலிலேயே கண்டு குணப்படுத்துவது இயலும். எனவே ''வருகிற வியாதி வரத் தான் செய்யும். நம்மால் என்ன பண்ண முடியும்?'' என்று நினைப்பது, சொல்லுவது சரியன்று. மாறாக, உடம்பில் இயல்புக்கு மாறாக ஏதாவது தோன்றுகின்றனவா என்று கவனத்தோடு பார்க்கவும். உடற் குறைபாடு ஏதாவது தெரிந்தால் — அது புற்று நோயோ, வேறு எதுவோ — உடனே கவனம் செலுத்த வேண்டும். சரி, இருக்கட்டுமே என்று சிகிச்சை இல்லாமல் அலட்சியமாக இருத்தல் ஆகாது. ஆண்டுக்கு ஒரு முறை மருத்துவ சோதனை செய்தால், இனி சிகிச்சை அவ்வளவாகப் பயன் தராது என்னும் நிலைமை அடையும் முன்னரே இந்தப் புற்று நோயைக் கண்டுகொண்டு, வளராமல் தடுத்து உயிரைக் காத்துவிடலாம் என்று டாக்டர்கள் பலர் கூறுகின்றனர். இத்தகைய சோதனையின் போது, பெண்களின் மார்பகங்கள் சோதிக்கப்பட வேண்டும். கருப்பையும் சோதிக்கப்பட வேண்டும். நாற்பது வயதுக்குப் பின் ஆறு மாதத்துக்கு ஒரு முறை சோதனை நடக்க வேண்டும். மலக்குடலைக் கட்டாயம் பார்க்க வேண்டும். ஜீரணம் சம்பந்தமான அறிகுறிகள் தென்பட்டால், இரைப்பையையும் குடலையும் எக்ஸ் கதிர் படம் எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். மார்புக்கும் இந்தப் படம் அவசியம்.

இதனுல் கொஞ்சம் செலவு தான். பணச் செலவைப் பார்க்கலாமா? பணத்தை விட ஆரோக்கியம் முக்கியமாயிற்றே!

வழக்கமான முறைப்படி சோதிப்பதுடன் திசுவின் ஒரு பகுதியை எடுத்து மைக்கிராஸ்கோப்பின் கீழ் வைத்துச் சோதிப்பதும் சில சமயம் அவசியமாகிவிடும், நோயைச் சரிவர அறிந்துகொள்ள. இப்படிச் செய்வதில் கெடுதல் ஒன்றும் இல்லே. வலி ஒன்றும் இருக்காது. டாக்டர் அவசியம் என்ருல், அவசியம் செய்துவிட வேண்டியது தான்.

அபாயம் மிகக் குறைவாய் உள்ள புற்று நோய்களில் சருமத்தில் காண்பதும் ஒன்ருகும். காரணம் கருவி மருத்துவரின் கத்திக்கு அது உட்பட்டுவிடும்; ரேடியம் சிகிச்சைக்கும் இணங்கிவரும். அத்துடன், மற்ற இடத்தில் ஏற்படும் புற்று நோயைவிடச் சருமத்தில் ஏற்படும் புற்று நோய் சாதாரணமாய் மெதுவாகத் தான் வளரும்.

புற்று நோயை முன்கூட்டியே அறிதல் இயலாது. இந் நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் இப்படி ஒரு சங்கடம். ஆரம்ப நிலேயில் அறிந்து கொள்வது கஷ்டம். இரண்டு முக்கியமான காரியங்களேச் செய்து இந் நோயைக் கட்டுப்படுத்த முயலுகிருர்கள். முதல் காரியம்: நாள்பட்ட உறுத்தல் எரிச்சல்களே விலக்கி, புற்று நோயைத் தூண்ட வல்ல பொருள்களே ஒட்டவிடாமல் தடுத்தல். இரண்டாவது காரியம்: கருவி மருத்துவத்தாலோ வேறு முறையாலோ முழுதும் குணப்படுத்தக் கூடிய நிலேயிலேயே விரைவில் நோயை அறிந்து கொள்ளுதல். கல்வியினுல் ஓரளவுக்கு முதல் காரியம் நிறைவேறியுள்ளது. தாரையும் புற்று நோய் உண்டாக்கும் இதர பொருள்களேயும் தொடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று தொழிலாளிகளுக்குப் போதித்துள்ளார்கள். புற்று நோயைத் தவிர்க்க உதவியாய் உள்ள பல சுகாதாரமும் கல்வியால் விளேந்த பயன் தான்.

புற்று நோய்க்கும் புகையிலேக்கும் உள்ள உறவை விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி நன்ருக நிலேநிறுத்தியுள்ளது. இது பற்றிச் சேகரம் பண்ணியுள்ள செய்திகளே யாரும் ''இல்லே, பொய்'' என்று மறுக்கவொண்ணுது. புற்று நோய்க்கான சாதாரண காரணங்களில் ஒன்றைத் தவிர்க்க விரும்புவோர் புகையிலேயை – அது எந்த அவதாரம் எடுத்தாலும் சரி – தவிர்த்துவிடுவார்கள்.

புற்று நோயின் பயங்கரத் தன்மை பற்றியும் அதை விரைவிலேயே கண்டுபிடித்து மருத்துவம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் பற்றியும் பொதுமக்களுக்கு அறிவித்திருந்தும் இன்னும் இத்துறையில் செய்ய வேண்டியது நிறைய உள்ளது. மார்பகத்துக்குள் கட்டியாக

ஏதாவது தெரிந்தால், புற்று நோய்க்கு அது அறிகுறி என்று பெண் மணிகளுக்குத் தெரிவித்திருந்தும் பலர் இந்த அடையாளத்தையும் உள்ளே இருக்கும் புற்று நோய்க்கான இதர பிற அடையாள அறிகுறிகளேயும் பொருட்படுத்துவதில்லே.

40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களேக் குறிப்பிட்ட காலங்களில் மருத்துவ சோதனேக்கு உட்படுத்துவதுடன் புளூரோஸ்கோப்பியும் எக்ஸ் கதிர் சோதனேயும் தவருமல் செய்து வந்தால், புற்று நோய், கடுமையான கழலே — இவற்ருல் ஏற்படும் கேசுகளில் மூன்றில் இரண்டு பங்கை ஆரம்ப நிலேயிலேயே கண்டுகொண்டுவிட இயலும். குறிப்பிட்ட காலங்களில் மருத்துவ சோதனேக்கு மக்கள் இணங்கி வந்தார்களாளுல், புற்று நோயால் ஏற்படும் மரண விகிதத்தைக் குறைக்க எத்தனேயோ செய்ய இயலும்.

நோயைச் சீக்கிரமே கண்டுகொண்டால், சிகிச்சையைச் சீக்கிரமே தொடங்கலாம். புற்று நோய் விஷயத்தில் எத்தனேக் கத்தனே சீக்கிரமாகச் சிகிச்சை தொடங்குகிறதோ, அத்தனேக் கெத்தனே நல்லது. தாமதம் பிராணுபத்தாக முடியும். தற்சமயம் புற்று நோய்க்கு மூன்று சிகிச்சை முறைகள் தான் உள்ளன: (1) அறுவை மருத்துவம். (2) ரேடியம். (3) எக்ஸ் கதிர். இம்முறை களால் ஆயிரக்கணக்கான கேசுகளேக் குணப்படுத்தியிருக்கிருர்கள்.

சொஸ்தமாகி ஐந்து வருடத்துக்குள் மறுபடியும் புற்று நோய் உண்டாகவில்லே யென்ருல், பூரணமாக வியாதி குணமாகிவிட்டது என்று கருதிவிடலாம். 5 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு வருவது என்பது வெகு அபூர்வம். காலம் ஒரு முக்கியமான அம்சம்.

தகுதி வாய்ந்த டாக்டரிடம் போகாமல், வீட்டு முறைகளே அனுஷ்டிப்பதிலும் அரை குறை வைத்தியத்திலும் மதிப்பு வாய்ந்த காலம் வீணுகிறது.

இதனுல் எத்தனேயோ பேர்கள் வருடந்தோறும் மடிகிருர்கள். ''வியாதி பறந்துபோகும் பாருங்கள்'' என்று அரை குறை வைத்தியர் சொல்லும் போது, உண்மையை உரைக்கும் டாக்டரிடம் ஏற்படாத நம்பிக்கை அந்த வைத்தியரிடம் உண்டாகிவிடுகிறது. அவர் கையில் தங்கள் உயிரை ஒப்படைத்துவிடுகிருர்கள். ''வழி என்னவோ சரி போல் தெரியும்; முடிவுவோ மரணமாகும்'' என்கிற வசனம் இந்த அரை குறை ஆசாமிகளின் புற்று நோய் சிகிச்சைக்கு பொருந்தும். புற்று நோயைப் பற்றிய ஐயப்பாடு எழுந்தால், அரை குறை வைத்தியத்தை ஒதுக்கிவிட்டு, தகுதி பெற்ற டாக்டரிடமோ, ஆஸ்பத்திரிக்கோ போவது தான் நலம்.

இதயம்

இதயம் ஓர் அதிசய அவயவம். தேக உறுப்புக்களில் மற்ற எதுவும் இது மாதிரி அதிசயமானதல்ல. இதயம் பிறப்பதற்கு முன்னர் துடிக்கத் தொடங்கி எழுபது ஆண்டுகள் — சிலர் விஷயத்தில் இன்னும் அதிகம் கூட - ஓயாமல் உழைக்கிறது. சேர்ந்தாற் போல் விநாடியின் ஒரு பகுதிக்கு மேல் அது ஒய்வு எடுத்துக்கொள்ளாது. ஏனெனில், மூன்று நிமிடத்துக்குத் தொடர்ந்து அது ஓய்வு கொள்ளுமேல், மன ஆற்றல்கள் ஒடுங்கிப் போகும். இன்னும் சற்று அதிகம் ஓய்வு கொண்டால், மரணம் தான்.

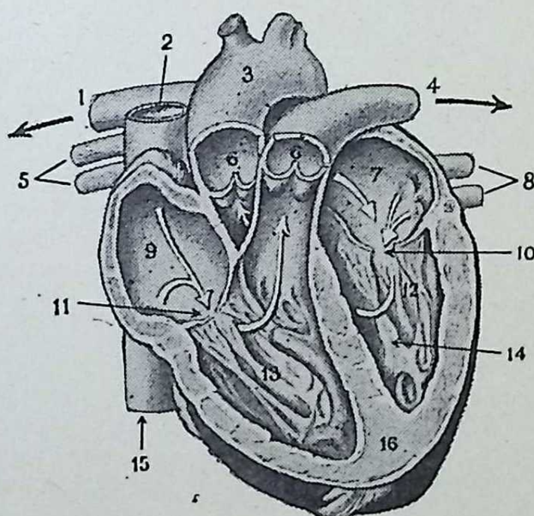
இதயம் ஒரு முக்கியமான உறுப்பாதலினாலும் இதைப் பற்றித் தெளிவற்ற தவறுபட்ட கருத்துக்கள் நிலவுவதாலும், இதன் அமைப்பியல், இதன் அலுவல்கள், இதற்கு வரும் நோய்களைப் பற்றியசுருக்கமான விவரம் — இவை குறித்து அறிந்துகொள்வது லாபகரமானது; சுவை மிக்க சங்கதியும் கூட.

இதயத்தின் இயக்கம்

இதயத்துக்கு நான்கு அறைகள். இரண்டு மேலே; இரண்டு கீழே. எதிர் பக்கத்தில் உள்ள இதயத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும்.

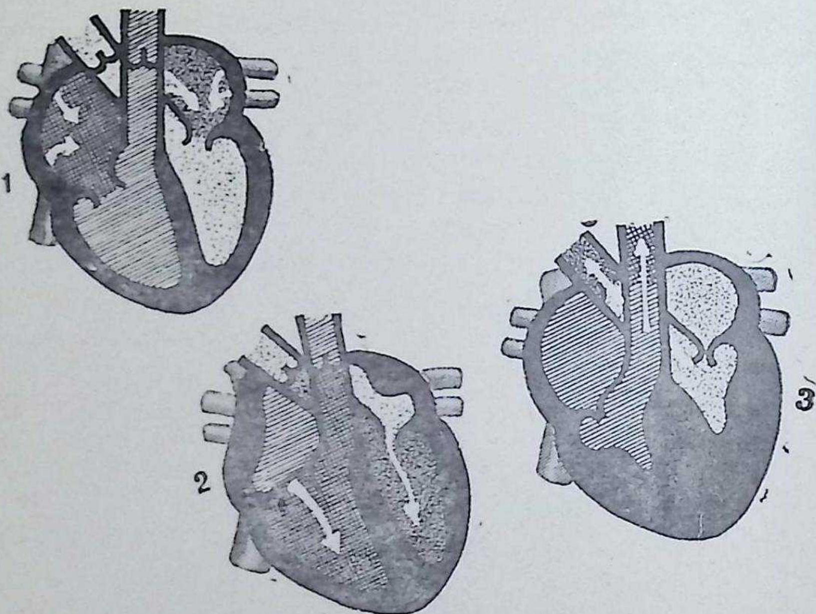
மேல் புறத்து வலது அறைக்கு உடம்பின் இதர பகுதியிலிருந்து கீழ்ப் பெருஞ்சிரை, மேற் பெருஞ்சிரை இவற்றின் மூலம் அசுத்த இரத்தம் வருகிறது. ஆரிக்கிள் எனப்படும் இவ்வறை சுருங்குவதால், இரத்தம் கீழே உள்ள வெண்ட்ரிக்கிள் எனப்படும் அறைக்குள் செலுத்தப்படுகிறது. இந்த அறை இப்படி வந்த இரத்தத்தை நுரையீரல்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறது. *(350-ஆம் பக்கம் உள்ள படம் பார்க்க.)*

நான்கு இரத்தக் குழாய்கள் வழியாக நுரையீரலிலிருந்து இடது ஆரிக்கிளுக்கு வரும் இரத்தம் கீழே உள்ள இடது வென்ட்ரிக்கிளுக்குச் சென்று, அங்கிருந்து பெருந்தமனி மூலம் உடம்பின் இதர பாகங்களுக்குச் செல்லுகிறது. வலது ஆரிக்கிளின் சுவரின் ஒரு பகுதியில் ஆரிக்கிள்களை சுருங்கத் தூண்டும் உணர்வு ஒன்று உள்ளது. இந்த உணர்வு இரண்டு ஆரிக்கிள்களிடையே வட்ட வடிவில் பரவுகிறது. மேல், கீழ் அறைகளுக்கு இடையில் உள்ள குறுக்குச் சுவரில் உள்ள ''இறைவன் முடிச்சு'' என்னும் இடத்தைத் தொட்டதும் கீழ் அறைகள் சுருங்கச் செய்தி அனுப்பப்படுகிறது. ஆரிக்கிள் சுருங்கி, இரத்தம் வென்ட்ரிக்கிளுக்குள் சென்ற பின்னர் தான் இந்த வென்ட்ரிக்கிள் சுருங்கும். இதற்கு ஏற்றவாறு சரியான காலத்தில் அதற்குச்



இதயம்

1. இடது நுரையீரலுக்குச் செல்லும் நுரையீரல் தமனி; 2. மேற் பெருஞ்சிரை (தலை, கரங்களிலிருந்து இரத்தம் ஓடிவரும் சிரை;) 3. பெருந்தமனி (தேகத்துக்கு இரத்தம் வழங்குவது); 4. இடது நுரையீரலுக்கு வரும் நுரையீரல் தமனி; 5. வலது நுரையீரலிலிருந்து வரும் நுரையீரல் சிரைகள்; 6. அர்த்தசந்திர வால்வுகள்; 7. இடது ஆரிக்கிள்; 8. இடது நுரையீரலிலிருந்து வரும் நுரையீரல் சிரைகள்; 9. வலது ஆரிக்கிள்; ஈரிதழ் வால்வு; 11. மூவிதழ் வால்வு; 12. இடதுவென்ட்ரிக்கிள்; 13. வலது வென்ட்ரிக்கிள்; 14. பப்பில்லரி தசைகள்; 15. கீழ்ப் பெருஞ்சிரை (நடு உடல், கால்களிலிருந்து இரத்தம் கொண்டு வருவது.; 16. இதயத் தசை.



இதயத்தில் இரத்தச் சுழல் இயக்கம்

1. ஆரிக்கிள் இரண்டிலும் இரத்தம் நிரம்புகிறது, கொஞ்சம் இரத்தம் வென்ட்ரிக்கிளுக்குள் நுழைகிறது. — விரி நிலை.

2. ஆரிக்கிள்கள் சுருங்கி, வென்ட்ரிக்கிளுக்குள் இரத்தத்தைப் பீச்சுகின்றன.

3. வென்ட்ரிக்கிள்கள் சுருங்கி, இரத்தத்தை பெருந்தமனியிலும் பல்மனரி தமனிகளுக்குள்ளும் செலுத்துகின்றன. — சுருங்கு நிலை.

செய்தி வரும். இரண்டு ஆரிக்கிள்களும் சேர்ந்தாற் போல் சுருங்கும். வென்ட்ரிக்கிள்கள் இரண்டும் சற்று முன்னும் பின்னுமாகச் சுருங்கும்.

இதற்குப் பிறகு, சுருங்குவது ஒரு கணத்துக்கு நிற்கும். இந்த நேரத்தில் தான் இதயத்துக்கு ஓய்வு. இவ்வாறு கணம் கணமாக விட்டுவிட்டு ஓய்வுகொள்ளுகிறது நம் இதயம். மற்ற தசைகள் அப்படி அல்ல. அவைகளுக்கு நீண்ட நேர ஓய்வு கிடைக்கும்.

இதயத் தசைக்கு வேண்டிய இரத்தம் பெருந்தமனியிலிருந்து வரும். முன் காரனரி, பின் காரனரி என்னும் தமனிகள் வழியாக இந்த இரத்தம் சுழன்றோடுகிறது.

இரத்தம் சரியாகச் சுழன்றோட முடியாமல் தடுக்கும் இதயக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் சில சமயம் பிறப்பதுண்டு. இதனல், திசுக்களுக்குப் போதும் அளவு பிராணவாயு செல்லாது. இக் குழந்தைகளை ஆங்கிலத்தில் ''நீலச் சிசுக்கள்'' என்கிறார்கள். இவை களில் பல சீக்கிரமே இறந்து போகின்றன. சில குழந்தைகளைக் கருவி மருத்துவம் செய்து காப்பாற்றிவிடலாம்.

பிறக்கும் போது இதயம் இயல்பாக இருந்துவிட்டால், அதன் இயக்கம் பற்றிய கவலை எதுவும் வேண்டாம். வயது முற்றி வளர்ந்து சீரழிவு தொடங்கும் வரை இந்த இதயம் விசேஷ கவனம் எதையும் வேண்டாமல் ஒழுங்காக வேலை செய்யும். இதற்கு ஒரே ஒரு விதி விலக்கு கிரந்தி, தொண்டை அடைப்பான், முடக்குவாத ஜுரம் இவற்றால் சீர்குலைந்த இதயம். இவற்றிலும் முடக்குவாத ஜுரம் வெகு சாதாரணம். நல்ல இதயத்துடன் பிறந்தவருக்கு, மேலே குறிப்பிட்ட வியாதி ஏதாவது வந்தால் ஒழிய தளர்ச்சி மண்டும் வயோதிகம் வரை எந்த இதயத் தொந்தரவும் இருக்காது.

தீவிர முடக்குவாத ஜுரம்

மூட்டுக்களில் வலியோடு கட்டியம் கூறிக்கொண்டுவரும் முடக்கு வாத ஜுரம் இயல்பில் ஒரு பொதுவான காய்ச்சலாயினும், இதயத் தைப் பற்றி விவரிக்கும் இவ்விடத்தில் இதைக் குறித்தும் பேசத் தான் வேண்டும். இயல்பில் பொதுவாக உள்ள மற்ற மூட்டழற்சிகள் போல் அல்லாமல், இந்த நோய் இதயத்தைக் கடுமையாக பாதிக்கும். அதிலும் 20, 30 என்று வயதுள்ள வாலிபர்களை விசேஷமாகப் பாதிக்கும். 40 வயதைக் கடந்தவர்களை இது தாக்குவது அபூர்வம்.

ஏ தொகுதி ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் விரிதான்கள் எனப்படும் பாக்டீரியாவினல் உண்டாகும் தொண்டைப் புண் வந்து, ஒன்று முதல் ஐந்து வாரத்துக்குள் மூட்டுக்களில் வலியும் 103 டிகிரி (பா) வரை ஜுரமும் உண்டாகும். இந் நோய் 4, 6 வாரம் இருக்கும். அதற்கு மேலும் இருப்பதுண்டு. இந் நோய் திருப்பிக்கொள்வதும் உண்டு. இதன் வேகம் தணிந்து விட்டதா என்பதை இரத்த சோதனையால் அறியலாம். உடம்பு நன்றாகக் குணமாகும் வரைக்கும் பிணியாளர் படுக்கையில் படுத்திருந்து ஒய்வுகொள்வது மிக மிக அவசியம். இந் நோயால் இதயம் பாதிக்கப்படுகிறதே, இது தான் முக்கியமான பிரச்சினை. இதய வால்வுகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. ஒழுக்கு ஏற்பட்டு அதனல் இதயம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வீங்கி

விடும். இவ்வியாதியால் உண்டாகும் தனிப்பட்ட கோளாறு இது. இதயத்துக்குக் கெடுதல் உண்டாவதைக் கூடும் அளவுக்குத் தவிர்க்க டாக்டரின் கவனம் அத்தியாவசியம். டாக்டரின் உதவி ஒருபுறம் இருக்க – இது சில சமயம் அத்தனை லகுவில் கிடைக்காமல் போகலாம் – முடக்குவாத இதயத்தை எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்று ஒவ்வொருவரும் அறிந்து வைத்திருப்பது நல்லதாகும்.

நோயினால் இதயச் சதைகள் பலம் குன்றிப் போகின்றன. இச் சதைகளின் சீரழிந்து போன பகுதிகளை மைக்கிராஸ்கோப்பினால் பார்க்க இயலும்.

முக்கியமான தொல்லை இடது ஆரிக்கிள், இடது வென்ட்ரிக்கிள் இவற்றுக்கிடையே உள்ள வால்வு தான். திறக்க வேண்டிய போது சரியாகத் திறக்காமல், மூட வேண்டிய போது சரியாக மூடிக்கொள் ளாமல் இந்த வால்வு கெட்டுப்போனால், இதயம் துடிக்கும் போது இரத்தம் முன்னும் பின்னும் போகும். உடம்புக்குத் தேவைப்படும் இரத்தம் கிடைக்க, மேற்குறித்த கோளாறினால் பின்னால் போகும் இரத்தத்துக்கு ஈடாக அதிகப்படி இரத்தத்தை இதயம் பாய்ச்ச வேண்டியுள்ளது. இந்த அதிக முயற்சி அதனை வீங்கப்பண்ணி விடுகிறது. இந்தக் கோளாறு உள்ளவர்கள் வேலையைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தடுப்பு முறை: தொண்டையில் புண் இருந்தால், பெனிசிலின் மாத்திரை சாப்பிடுவது நல்லது. ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் விரிதான்கள் இருந்தால், அவைகள் வளர்ந்து முடக்குவாத ஜுரத்தை உண்டாக்கு வதன் முன்னர் அவற்றை இந்த மருந்து அழித்துவிடும்.

வியாதி என்று வந்தால், அது திருப்பிக்கொள்வதும் உண்டு. தினம் ஒரு பெனிசிலின் மாத்திரையோ, ஒரு சல்பா மாத்திரையோ சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் திருப்பிக்கொள்வதைத் தடுத்துவிட முடியும் என்று அறியப்பட்டுள்ளது. இந்த மருந்தைப் பல வருடங்கள் சாப்பிட வேண்டும். முடக்குவாத ஜுரம் வந்தவர்கள் ஒவ்வொரு வரும் இவ்விஷயத்தில் தளர்ச்சி என்பதே இல்லாமல் மருந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

முடக்குவாத ஜுரம் கண்டவர்களுக்கு இன்னொரு பெரிய ஆபத்து. பல்லை எல்லாம் எடுக்க வேண்டி வரும். 25 சதவிகிதக் கேசுகளில் பாக்டீரியா காரணமாக சற்றே தீவிரமான இதய உறை யழற்சி உண்டாகிறது. இது இரத்தத்தையும் பாதிக்கும். இதயத்தை வெகுவாகப் பாதிக்கும் இவ்வியாதியால், சில ஆண்டுகளுக்கு முன் பிணியாளர்கள் எல்லாம் செத்துப் போனார்கள். அத்தனை கொடிய

வியாதி இது. சீக்கிரமாகவே சிகிச்சை அளித்தால், நோய்க்குக் காரணமான பாக்டீரியா பெனிசிலினுக்குக் கட்டுப்படும் பட்சத்தில் வியாதியைக் குணப்படுத்திவிடலாம். இதற்கு ஒரு மாத காலம் பெனிசிலின் மருந்தை மிகுந்த அளவில் உட்கொள்ள வேண்டும்; செலவு அதிகம்; துணிவும் அதிகம் வேண்டும்.

இதைத் தடுக்க, பல்லை எடுப்பதற்கு முன்னர் இரண்டு நாட்களும் பின்னர் இரண்டு நாட்களும் தினம் நாலு வேளை 200,000 அளவை பெனிசிலின் உட்கொள்ள வேண்டும். பல்லை எடுக்கும் தினத்தன்று 600,000 அளவை புரோக்கேய்ன் பெனிசிலினையும் 600,000 அளவை ஸ்படிகப் பெனிசிலின் ஜீ யையும் தசையில் ஊசி குத்தி ஏற்ற வேண்டும்.

கிரந்தி இதய நோய்

கிரந்தியால் இதயத்துக்கு வரும் வியாதி இந்த வியாதி. இதில் இதய உறுப்புக்களுக்கு வரும் வியாதிகளில் கொஞ்சம் கொஞ்சம் இருக்கும். பெருந்தமனியின் வளைவு, பெருந்தமனி வால்வின் வளையம், அதன் முனை, இவைகள் சீர்குலைந்து போகின்றன. இடது வென்ட்ரிக்கிள் மிகுதியாக வீங்கிப் போய்விடக் கூடும். நடு வயதில் சாதாரணமாக வரும் இவ்வியாதி பெண்களைவிட ஆண்களுக்குத் தான் அதிகம் காணுகிறது.

மற்ற நோய்களைப் போல் இதையும் சீக்கிரம் கவனிப்பது அவசியம். இல்லையேல் வேண்டாத விளைவுகள் உண்டாகும். கிரந்தி நோய் உள்ளவர்கள் பத்து நாட்களுக்கு ஏக்யுவஸ் புரோக்கேய்ன் பெனிசிலின் ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். தினம் 600,000 அளவை உள்ளே போக வேண்டும். இதைச் செய்துவிட்டால், பின்னால் சிக்கல் ஒன்றும் ஏற்படாமல் இருக்கக் கூடும்.

இதயம் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், காலத் தாழ்ச்சியைக் கருதாமல், மேற்கண்டபடி ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் மாரடைப்புக்கு கீழே சொல்லப்பட்டுள்ள சிகிச்சையையும் செய்ய வேண்டும்.

இதய அதி துடிப்பு

இது ஒரு நோய் அன்று; இதய இயக்கத்தில் ஏற்பட்டுள்ள ஒரு சீர்குலைவு. இது சாதாரணமாக ஏற்படக் கூடிய கோளாறு. அச்சம்,

சினம், மகிழ்ச்சி, துயரம், மனக் கவலை போன்ற உணர்ச்சி வேகத்தால் உண்டாவது. தேநீர், காப்பி, புகையிலை. அல்கோஹால் கலந்த பான வகைகள் முதலியவற்றாலும் இந்தக் கோளாறு வரும்.

மாரடைப்பு

பல காரணங்களில் ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் இது ஏற்படும். இது ஏற்பட இருக்கும் தருவாயில் இதற்கான உண்மை அறிகுறிகள் தெரியும். உழைப்பு சற்று அதிகமானாலும் போதும்; இரைக்கத் தொடங்கும். முதலில் தெரியும் அறிகுறிகளில் இதுவும் ஒன்று. சாப்பிட்ட பிறகு ஒரு கனம், ஒரு சங்கடம் இருப்பது வெகு சகஜம். இதர ஆரம்ப அறிகுறிகள் பலஹீனம், தாங்க இயலாமை. இக் குறைகள் சிறப்பாகக் கால்களில் தென்படும். இதயத் துடிப்பு வேகமாக இருக்கும். மார்பில் ஒரு இறுக்கம். வறட்டு இருமல். இதயத்தின் மேலும் கல்லீரலைச் சுற்றிலும் மந்தமான ஒரு வலி, ஒரு அசௌகரியம். கணுக்கால் வீக்கமும் முதலில் காணும் அறிகுறி களில் ஒன்றாகும். இந்த வீக்கம் மாலையில் அதிகமாகி, இரவில் தூங்கும் போது வடிந்துவிடும். பலஹீனம் வரவர அதிகரித்து, இறுதியில் சிறு உழைப்பும் பெருங் களைப்புத் தரும் நிலைமை வந்து விடும். அமைதி இருக்காது; உறக்கமும் சரியாக வராது.

எந்த விதமான தீவிர இதய வியாதியாக இருப்பினும் தினம் டாக்டரைப் பார்ப்பது அவசியம். நெடு நாள் வியாதியானால் அடிக்கடி அவரைப் பார்க்க வேண்டும். இதய நோய் வந்துவிட்டால், ஆயுள் முழுவதும் சிக்கோடு போராட வேண்டியது தான்; சாவு வேகமாக வந்துவிடும் என்று பொதுவாகப் பலர் நினைத்துக்கொண் டிருக்கிறார்கள். இது தவறான கருத்து. உண்மை அப்படி அல்ல. இயல்பாகவே வலிமை படைத்த இந்த இதயம் காலப்போக்கில் கோளாறு நீங்கி பெரும்பாலும் ஒழுங்காகிவிடும். மனதுக்கும் உடம்புக்கும் ஓய்வு தேவை. வாயுத் தொந்தரவு, அஜீரணம் இவற்றை உண்டாக்காத உணவாகப் பார்த்து உட்கொள்ள வேண்டும். உணர்ச்சி வேகங்கள் உதவா; சிறப்பாகக் கோபம் கூடாது.

இதய நோய்களுக்குச் சிகிச்சை

சமீப காலத்தில் திறமையான ஆராய்ச்சிகள், சோதனைகள் செய்து மருந்துகள் பல கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதனால் இதய நோயாளிக்கு நிறைய உதவ முடிகிறது.

ஆகாரம்: மற்ற விஷயங்கள் மாதிரி ஆகாரமும் ஒரு முக்கியமான சங்கதி. அதிகமாக உண்ணுமல், மிக லேசான ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டும். வியாதி கடுமையாக இருந்தால், குறைவாகத் தினம் ஐந்து வேளை சாப்பிடலாம். விஷயம் இது தான்: வயிறு நிறைந்திருக்கக் கூடாது. கனமான வயிறு இதயத்துக்குச் சுமை.

பிராணிகளிடமிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்பை அவசியம் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். முட்டை, வெண்ணெய், பாலாடைக் கட்டி, இறைச்சி இவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாகாது. தாவரக் கொழுப்பாகப் பார்த்து உட்கொள்ள வேண்டும். குசும்பா எண்ணெய் (கர்டி) சிறந்தது. அடுத்த படியாகச் சோள எண்ணெய். கடலை எண்ணெயும் நல்லது தான். தேங்காய் எண்ணெய் உதவாது.

உப்பைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதய நோயாளிகள் என்ன; எல்லாருமே உப்பை மிதமாகத் தான் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்பவர்கள் இப்பழக்கத்தை மாற்றிவிட வேண்டியது தான். ''சப்'' பென்று இல்லாமல் சற்று ருசியாய் இருக்கக் கொஞ்சம் உப்பு போதும். இவ்விஷயத்தில் இதய நோயாளி வெகு கண்டிப்பாக இருத்தல் அவசியம். தினம் 250 மில்லிகிராமுக்கு மேல் போகாமல் பார்த்துக்கொள்வது நல்லது. உப்புக் குறைவான ஆகாரத்தில் தினம் 500 மில்லிகிராமுக்கு மேல் உப்பு இருக்கக் கூடாது. எந்தெந்த உணவு வகைகளில் எத்தனை எத்தனை உப்பு இருக்கிறது என்பதற்கு 357, 358-ஆம் பக்கங்களில் உள்ள பட்டியலைப் பார்க்கவும். குறைந்த அளவு உப்புள்ள பண்டங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணவும். இஷ்டமிருந்தால், உப்புக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கத்தக்க பொருளை மருந்துக் கடையிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

மருந்து: இவ்வியாதிக்கு என்றுள்ள பழைய மருந்துகளில் டிகிடாலிஸூம் ஒன்று. இன்றைக்கு மிகுந்த உபயோகமாக உள்ள ஐந்து மருந்துகளில் இதுவும் ஒன்று.

மாரடைப்புக்கு இதை உட்கொள்ளலாம். படுத்த நிலையில் நன்ருக மூச்சுவிட இயலாதவர்களும் காலில் அதிக வீக்கம், கல்லீரலில் வீக்கம், இதய இயக்கத்தில் ஒழுங்கின்மை ஆகிய கோளாறுகள் உள்ளவர்களும் இம் மருந்தைச் சாப்பிடலாம். டாக்டர் இதைத் தான் கொடுப்பார். தினம் எத்தனை கொடுக்கலாம் என்று சோதித்து அறிந்து நிதானித்துத் தருவார். இந்த மருந்தால் மிக்க பயன் விளைவதைக் காணத் திருப்தி பிறக்கும்.

இரத்த அமுக்க ஏற்றம்

முதிர்ந்தோர்க்கு உள்ள இயல்பான இரத்த அமுக்கத்தை 120/80 என்று குறிப்பிடுவதுண்டு. அதாவது இதயம் சுருங்கும் போது 120 மில்லிமீட்டர் உயரப் பாதரசம் அழுத்தும் அமுக்கமும், தளர்ந்திருக்கும் போது 80 மில்லிமீட்டர் உயரப் பாதரசம் அழுத்தும் அமுக்கமும் அதற்கு உண்டு. இந்த இரத்த அமுக்கம் வயது முதிர முதிர அதிகமாகும். 140-க்கு மேல் ஓடி நிலைத்து விட்டால், இயல்புக்கு மாறுன அமுக்கம் அது; இது எந்த வயதில் வந்தாலும் சரி.

வயதைத் தவிர இரத்த அமுக்க ஏற்றத்தைப் பிறப்பிக்கும் இதர காரணங்கள் பல உள்ளன. இவை யனைத்தையும் நாம் அறியோம்; அளவுக்கு மீறி உண்ணுதல்–இது நல்ல உணவாக இருந்தாலும் சரி–இவற்றிலே ஒன்று. கொழுப்பு மிகுதியாக உள்ள உணவு, தேநீர், காப்பி, புகையிலை, அல்கோஹால் போன்றவற்றில் உள்ள நஞ்சால் இரத்த அமுக்கம் பாதிக்கப்படலாம். நீரிழிவு, கீல்வாத நோய், ஆஸ்த்துமா, கழுத்துக்கழலை, சிறுநீரக நோய்கள் இவற்ருலும் இரத்த அமுக்க ஏற்றம் ஏற்படலாம். இந்த ஜாபிதாவில் நவீன வாழ்க்கையின் நெருக்கடி இறுக்கங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது தான்.

எந்த நிலையில் உள்ளவர்களுக்கும் இந்த இரத்த அமுக்க ஏற்றம் வரும். ஆயினும், குறைவாக உண்ணும் ஏழை மக்களைக் காட்டிலும், வசதியாக வாழுபவர்களுக்குத் தான் இது அதிகமாகக் காணுகிறது.

இதன் அறிகுறிகள், அடையாளங்கள் மிகுதியாக வேறுபடும். அதிக தேக கனம், உடம்பு சிவந்து போதல், பார்வைக்கு ஆரோக்கிய மாக இருப்பது போல் தெரிவது – இவைகள் மட்டுமே கண்ணுக்குத் தெரியும் அடையாளங்கள். ஒரு கிறுகிறுப்பு, தலைவலி, மண்டையிடி, காதில் இரைச்சல் போன்ற சங்கடங்கள் இவைகளும் இருக்கும்.

சிகிச்சை: அமினேபைலினும் நிகோட்டினிக் அமிலமும் இரத்த ஓட்டத்தை இன்னும் சீராக்கி, இந்த வியாதியைக் கண்டிக்க உதவும். இரத்த அமுக்கத்தைக் குறைக்க எத்தனையோ மருந்துகள் இப்பொழுது உள்ளன. இவற்றை யெல்லாம் டாக்டரின் ஆலோசனை யின் பேரில் தான் சாப்பிட வேண்டும். சில சமயம் இரத்த அமுக் கத்தை அளவு மீறிக் குறைத்து, மயக்கத்தை இந்த மருந்துகள் உண்டாக்கிவிடுவதும் உண்டு. இத் தொல்லை ஏற்படாத வண்ணம்

எச்சரிக்கையாக இருத்தல் அவசியம். இத்தகைய மருந்துகளில் சிறந்தது ராவோல்பியா என்பது.

தேக எடை அதிகமாய் இருந்தால், அதை முதலில் குறைப்பது மிக முக்கியம். உண்ணும் உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொண்டால் கூடச் சில தினங்களில் கருதிப் பார்க்கும் அளவுக்கு இரத்த அமுக்கம் குறைந்துவிடும். உப்பைக் குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்வதும் அவசியம்.

தேக எடை அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு நிறைய நிறையச் சாப்பிடுவது ஒரு வழக்கம். இயல்பான இடை உள்ளவர்கள் கூட அமித உணவைத் தவிர்த்தல் அவசியம்.

தேநீர், காப்பி, அல்கோஹால், புகையிலை இவற்றை அறவே தவிர்க்கவும்.

நிறைய ஓய்வு, மனக் கவலை இல்லாதிருத்தல் இவை இரண்டும் மிக அவசியம்.

சாதாரண உணவு வகைகளில் உள்ள உப்பின் அளவு

உணவு வகை (100 மில்லிகிராம்)	உப்பு (மில்லிகிராம்)	உணவு வகை (100 மில்லிகிராம்)	உப்பு (மில்லிகிராம்)
ஆப்பிள்	0.2	அத்திப்பழம்	37.0
ஆப்பிள் குழம்பு	0.3	திராட்சைப்பழம்	0.5
ஆப்ரிகாட்	0.6	திராட்சைரசம்	1.0
ஆஸ்பராகஸ்	2.0	கொய்யா	0
அவொகாடோ	3.0	தேன்	7.0
வாழை	0.5	எலுமிச்சை	0.7
பார்லி	3.0	லைமா மொச்சை	22.5
அவரை (சமைத்தது)	1.0	எலுமிச்சம் பழரசம்	1.0
முட்டைக்கோசு		எலுமிச்சை	1.0
(பச்சை)	5.0	மார்கரைன்	58.0
காலிபிளவர்	24.0	ஆட்டுப் பால்	34.0
செர்ரி	1.0	முழுப் பால்	50.0
தேங்காய்	16.0	ஆலிவ்	980.0
சோளம்	0.3	வெங்காயம்	1.0
பருப்பு	3.0	ஓட்மீல்	0.3
முட்டை	81.0	பார்ஸ்னிப்	0.7

உணவு வகை (100 மில்லிகிராம்)	உப்பு (மில்லிகிராம்)	உணவு வகை (100 மில்லிகிராம்)	உப்பு (மில்லிகிராம்)
பீச்	5.0	ருபார்பு	6.0
நிலக்கடலை வெண்ணெய்	120.0	அரிசி (வெள்ளை)	2.0
வேர்க்கடலை (உப்புப் போட்டது)	700 0	மொச்சை (உலர்ந்தது)	4.0
பியர்ஸ் (பச்சை)	2.0	பசலை	0
பட்டாணி (டப்பியில் அடைத்தது)	270.0	ஸ்குவாஷ்	2.0
அன்னுசிப் பழரசம்	0.5	சர்க்கரை	0.3
ப்ளம் (பச்சை)	0.6	ரவா	11.0
உருளைக்கிழங்கு துண்டம்	340.0	டாங்கரைன்	2.0
சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு	0	டாப்பியோகா	5.0
வெள்ளை உருளைக் கிழங்கு	0.8	தக்காளி ரசம் (கடையில் கிடைப்பது)	230.0
பழ வற்றலின் சாறு	2.0	தக்காளிக் கெச்சப்	1300.0
பரங்கி (டப்பியில் இட்டது)	2.0	தக்காளி (பச்சை)	3.0
பரங்கி (புதிது)	6.0	டர்னிப் (சமைத்தது)	0
முள்ளங்கி	9.0	டர்னிப் (பச்சை)	10.0
		தாவர எண்ணெய்கள்	0.2
		அக்குரோட்டு	2.0
		முலாம்பழம்	0.3
		கோதுமை மாவு	11.0
		கோதுமை (பொரி)	4.0
		முழுக்கோதுமை	4.0

அத்தியாயம் 38

வேறு பிற நோய்கள்

விஷம் திடீரென்று உடம்புக்குள் புகுந்துவிடும்; தெரியாமலே, எதிர்பாராமலே புகுந்துவிடும். இம் மாதிரி புகும் விஷத்தின் வேகத்தைத் தணிப்பதற்கான முதல் உதவி முறைகளைக் கற்று வைத்திருப்பது மிக்க சிலாக்கியம். பெனுலைத் தவிர (கார்பாலிக் அமிலம்) மற்ற விஷங்கள் உட்புகுந்துவிட்டால், முதல் காரியமாக வயிற்றைக் காலி பண்ண முயலவும். உப்புத் தண்ணிரைக் கொடுத்தால் வயிறு காலியாகிவிடும். (கால் காலன் தண்ணீரில் மூன்று தேக்கரண்டி உப்பைப் போட்டுக் கொடுக்கவும்.) பாலும் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவும் நல்ல முறி மருந்துகள். இவைகள் விஷத்தோடு வெகு தாராளமாகக் கலந்துகொள்ளும். இவற்றை முடிந்த அளவுக்கு நிறைய உட்கொள்ள வேண்டும். இதற்குப் பிறகு அடிநாக்கில் விரலை வைத்து அழுத்தி வாந்தி பண்ணச் செய்யவும். தேயிலைச் சத்து மிகுதியாய் உள்ள தேநீரையும் கொடுக்கலாம். இதுவும் விஷத்தை முறிக்கும்.

பெனுல் விஷம் (கார்பாலிக் அமிலம்) அபூர்வமாக ஏற்படுவது. இந்த விஷம் உடம்புக்குள் சென்றுவிட்டால், கொஞ்சம் அல்கோஹால் உட்கொள்ளவும். அல்கோஹாலுக்கு இப்படி ஒரு உபயோகம். அதன் பிறகு சுண்ணும்புச் சத்தை எந்த வடிவிலாவது உட்செலுத்தவும். இந்த அல்கோஹாலும் இந்தச் சுண்ணும்பும் நன்ருய்க் கலந்து, கரையாத பொருளாகி, விஷத்தை முறிக்கும். பாலும் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவும் இதற்கு உதவும். தற்கொலை எண்ணத்துடன் விஷத்தை உட்கொள்ளுபவர்கள் விஷத்தால் ஏற்படும் பயங்கரச் சாவைக் கண்ணுல் பார்க்கக் கூடுமாயின், உயிர் வாழ்ந்துவிட்டே போவோம் என்று நினைத்து விடுவார்கள்!

குடல் இறக்கம்

வயிற்றின் சுவரிலும் உதரவிதானத்திலும் வயிறு, கால் இவற்றுக் கிடையில் உள்ள பகுதியிலும் பலக் குறைவு ஏற்படுவது சகஜம். தொப்புளில் பிதுக்கம் காண்பதை அடிக்கடி பார்க்கிறோம். இப் பிதுக்கம் சிறிதாகத் தான் இருக்கும். இதற்கென்று சிகிச்சை ஒன்றும் தேவை இல்லை. முன்னெல்லாம் பல ஆண்டுகளாகத் தொப்புளில் கவனமாகக் கட்டுப்போட்டு வந்தார்கள். இப்பொழுது இது அனாவசியம் என்று தெரிந்துவிட்டது. கட்டு இருந்தாலும் ஒன்று தான்; இல்லாவிட்டாலும் ஒன்று தான்.

விதைக்குடல் இறக்கம் வெகு சாதாரணம். இது இடுப்பு எலும்புக்கு அருகில் ஏற்படுகிறது. வயிற்றின் சுவர் பலஹீனமாகி, பெரிடோனியத்தின் மடிப்பும் குடலும் துறுத்திக்கொண்டு வெளியே வர எத்தனிக்க, வீக்கம் உண்டாகிறது. இந்த வீக்கம் நீட்டிப் படுத்துவிட்டால் வடிந்துவிடும். சில சமயம் இந்த இரண்டும் பிதுங்கிக்கொண்டு வெளியே வந்துவிடும்; பிறகு உள்ளே போகாது. இந்த நிலை ஆபத்தானநிலை. இரத்த ஓட்டம் இல்லாமல் போக, நெருக்கப் படும் பகுதி செத்துப்போகும். அவற்றை உள்ளே உடனே தள்ள முடியாவிட்டால், உடனேயே கருவி மருத்துவம் செய் தாகவேண்டும்.

உதரவிதானம் பலம் குன்றிப்போய், இரைப்பை முழுவதுமோ அதன் ஒரு பகுதியோ மார்புகூண்டுக்குள் துருத்திக்கொள்வதுண்டு. காலையும் வயிற்றையும் பிரிக்கும் சுவரின் பலஹீனம் காரணமாகச் சில சமயம் அடிவயிற்றில் இந்தப் பிதுக்கம் ஏற்படுவதும் உண்டு. பெரிட்டோனியத்தின் மடிப்பும் குடலும் காலுக்குள் நுழைய முயலும். எந்த விதப் பிதுக்கமாய் இருந்தாலும் சரி, இறுதியில் கருவி மருத்துவம் செய்து தான் ஆக வேண்டும். மற்ற முறை ஒன்றும் அத்தனை உதவாது.

மஞ்சள் காமாலை

கல்லீரலிலிருந்து பித்தநீர் தடை காரணமாக வெளியேறாமல் அங்கு அதிகமாகிவிடுவதால் வரும் கோளாறு இது. பித்தநீர் வெளியேறும் சிறு குழாய்கள் அடைபட்டுப் போவதால் இது நிகழ்கிறது. பித்தநீரின் ஓட்டம் இவ்வாறு தடைப்படும் போது, அது இரத்தத்தில் கலந்து, கண்ணிலும் சருமத்திலும் மஞ்சள் நிறம் படரத் தொடங்குகிறது. நோயின் கடுமைக்கேற்ப, கல்லீரல் திசு அழிக்கப்படுகிறது. ஆனாலும், புதுப்பித்துக்கொள்ளும் ஆற்றல்

இந்தக் கல்லீரலுக்கு அதிகமாதலின், அழிவுக் காரியம் நடந்து கொண்டிருக்கும் போதே நோய் குணமாகிக்கொண்டு வரும்.

இந் நோய்க்குக் காரணம் ஒரு வைரஸ். இந்த வைரஸ் அசுத்த நீர் மூலம் உடம்புக்குள் நுழையும். நகரத்தில் கிடைக்கும் நீர் எதிர் பாராத விதத்தில் கெட்டுப்போக அதனுல் மஞ்சள் காமாலே பெருவாரி நோயாகி எத்தனேயோ வேண்டாத விபரீதங்கள் நிகழ்ந் திருக்கின்றன. இந் நோயைப் பரவச் செய்பவர்கள் சதாகாலமும் தயாராய் இருக்கின்றனர். யார் இவர்கள் என்று நமக்குத் தெரி யாது. இவர்கள் கழிக்கும் மலத்தால் தண்ணீர் அசுத்தமாகக் கூடும். வியாதி கண்டு குணம் பெற்றவர்கள் ஒன்று முதல் ஐந்து வருஷத்துக்கு இவ்வாறு நோயைப் பரவச் செய்யக் கூடும். கிராமத்துக் கிணற்றுக் கருகிலும், கழிக்கும் மலம் கிணற்றுக்குள் சுவறக் கூடிய இடத்திலும் மலம் கழித்தல் கூடாது என்பது நன்ருக நினேவில் இருக்க வேண்டும்.

இறப்பு விகிதம் நூற்றுக்குப் பதினேந்து. கடுமையான கேசு களில் கார்ட்டிசோன் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. லேசான கேசாக இருந்தால், படுக்கையில் ஒய்வும் சத்தான உணவும் போதும். மூன்று வாரத்துக்கோ, இரத்தத்தைச் சோதித்துப் பார்த்து இனி நடமாடுவதால் கெடுதல் இல்லே என்று தெரியும் வரைக்குமோ படுக்கை ஒய்வு அவசியம். சருமத்தில் நிறமாற்றம் ஏற்படக் காரணமாய் உள்ள பைலிருபின் 100 கன செண்டிமீட்டர் இரத்தத் துக்கு ஒரு மில்லிகிராமாகக் குறைத்துவிட வேண்டும்; 30 நிமிஷத்தில் 15 சதவிகிதம் காட்டும் அளவுக்கு பிராம்சல்பாலின் சாய இருப்புக் குறைவாக இருத்தல் அவசியம். இச் சோதனேகளேச் சோதனேக் கூடத்தில் செய்ய வேண்டும். சந்தேகமாக இருந்தால், இன்னும் கொஞ்சம் படுக்கை ஒய்வு நோயாளி கொள்ளட்டும். அதனுல் பாதக மில்லே. நோய் முற்றும் குணமாகாமல் நோயாளி எழுந்து காரியம் செய்யத் தொடங்கினுல், வியாதி திருப்பிக்கொண்டு விடலாம்.

மூட்டு அழற்சி

மூட்டு அழற்சி பல விதம். இவற்றிலே பலவற்றுக்குக் காரணம் இன்னது என்று தெரியாது. மூட்டின் மேல் பரப்பில் சீர்குலேவு ஏற்படுகிறது. மூட்டுக்குள்ளே இருக்கும் வலி அதைச் சுற்றிலும் அத்துடன் இணேபட்டுள்ள தசைகளிலும் தெரியும். இங்கு மூன்று வகை மூட்டழற்சியைப் பற்றி மட்டும் கருதிப் பார்க்கலாம்.

ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ்: நாற்பதைக் கடந்ததும் இது சர்வ சாதாரணமாக வரும். முழங்காலில், கனம் தாங்கும் இதர மூட்டுக்களில் தான் தொல்லே காண்பது வழக்கம். கை, கால்விரல் மூட்டுக்கள் போன்ற சிறு மூட்டுக்களிலும் சங்கடம் ஏற்படலாம். மூட்டு மெத்தை தேய்ந்து போவதால், சுமை தாங்கும் மூட்டுக்களில் உள்ள இடைவெளி சிறுத்துப் போகும். அதிக தேக கனம் உள்ள வர்கள் விஷயத்தில் இதை நன்கு காணலாம். அந்த மெத்தை அடியோடு தேய்ந்து, எலும்பு எலும்புடன் உராய்ந்து பள்ளம் விழுகிறதுமுண்டு. மூட்டு முனேயில் எலும்பு வளர்வதும் உண்டு. இந்த நோய்வாய்ப்பட்டு நெடுநாட்களாக வருந்துவோர்கள் கைவிரலேப் பார்த்தால் இது தெரியும்.

இந்த வகை மூட்டழற்சி ஒரு தொல்லே தான். ஆனாலும் மூட்டுக்களே முழுவதும் விறைப்பாக்கி, உறுப்புக்களே நிரந்தரமாக உதவாமல் போகப் பண்ணிவிடாது.

சிகிச்சை: தேக எடை அதிகமாக இருந்தால் குறைக்க வேண்டும். கடுமையான வலியைக் குறைக்க ஒற்றடம் தரலாம். தினம் நாலு வேளே சோடியம் சாலிசிலேட்டை என்டரிக்கோட்டெட் மாத்திரை வடிவத்தில் சாப்பிடலாம். இனிப்புப் பண்டங்கள் உதவா. பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள் நிறையச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கீல்வாத மூட்டழற்சி: இது அவ்வளவு சாதாரணம் அன்று. எனினும் கண்டுவிட்டால், அங்கச் சீர்கேட்டை வெகுவாக விளேவித்து விடும். முதலில் கைவிரல்கள் பாதிக்கப்படும்; இவைகள் மெலிந்து குச்சிக் குச்சியாகத் தெரியும். நடுப் பகுதி, அடி, நுனி இவற்றை விடப் பெரிதாய் இருக்கும். வியாதி வளர வளர, விரல்களே, இதர மூட்டுக்களே உருக்குலேக்கும்; முதுகையும் எட்டி, அதை விறைப் பாக்கி விகாரமாக்கிவிடும். இவ்வியாதி பலரை நிரந்தரம் படுத்த படுக்கையாகக் கிடத்தியுள்ளது.

இந் நோய்க்குக் காரணம் தெரியவில்லே. தன்போக்கில் ஓடி, இறுதியில் இது எரிந்து போகிறது! கார்ட்டிசோனேச் சரியான முறையில் உட்கொண்டால், தேக உறுப்புக்களுக்கு ஏற்படும் விகாரம் பெரிதும் தடுக்கப்படும். இம் மருந்து முன்னரே கெட்டுப்போன மூட்டு களேச் சீர்படுத்தாது. இதற்கு டாக்டரின் கண்காணிப்பு தேவை.

முடக்குவாதக் காய்ச்சல்: முதலில் மூட்டுக்களேப் பற்றும் இந்தக் காய்ச்சல் அவற்றுக்கு ஒரு தீங்கும் பண்ணுவதில்லே. எனினும், இதயத் துக்கு நிலேயான கெடுதலேச் செய்துவிடுகிறது. ஆகவே இதய நோய் களேப் பற்றிய அத்தியாயத்தில் இது குறித்து விவரித்துள்ளோம்.

அத்தியாயம் 39

அணுகுண்டு - கதிர் இயக்கம்

இந்த அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ள தத்துவங்களில் பல மிக்க வீரியம் வாய்ந்த வெடிகுண்டுகளைப் பற்றியவை. எனினும் அணுகுண்டு வெடியைப் பற்றித் தான் சிறப்பாக இங்கு பேசப் போகிறோம். இந்த அணுகுண்டு மனித இனத்தை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதைக் கருதும் முன்னர், அணுகுண்டு வீச்சைப் பற்றிய செய்திகள் சிலவற்றைக் குறித்துச் சுருக்கமாக விவரிக்கலாம். இவைகள் அனைவருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டியவை.

அணுகுண்டு வெடித்ததும் ஒரு பெரிய ஒளி தெரியும். இதனால் வானம் முழுவதும் ஒளி மயமாகும். திடீரென்று ஒளி கண்ணில் பட்டதும், ஒளியின் கேந்திரத்தை நோக்கிப் பார்வையைச் செலுத்தலாகாது. அணுகுண்டு வெடித்தவுடன் 10 விநாடிகளுக்கு மேலும் தென்படக் கூடிய தீக்கோளத்திலிருந்து கிளம்பி வரும் ஒளி கண்ணைக் கெடுத்துவிடக் கூடும். அத்துடன், வெடித்த பின் ஒரு நிமிஷத்துக்கும் அதிகமாகக் காமாக் கதிர்கள் எனப்படும் சிற்றலைகள் புறப்பட்டு வருகின்றன. இந்தக் காமாக் கதிர் இயக்கத்தில் ஏறத்தாழப் பாதி அளவு முதல் விநாடியிலும், 80 சதவிகிதம் 10 விநாடிக்குள்ளும், முக்கியமாக உள்ளதனைத்தும் இரண்டு நிமிட நேரத்துக்குள்ளும் நிகழுகிறது. எனவே, காமாக் கதிர் இயக்கத்தினின்றும் தப்பித்துக் கொள்ள பாதுகாப்பான சுவரை அண்டவோ, குழியில் பதுங்கிக் கொள்ளவோ நேரம் இருப்பதில்லை. காமாக் கதிர் இயக்கத்துக்கு உட்படாமல் இருந்தால் உயிர் தப்பிவிடும். வெடிகுண்டு வீச்சால் பிறக்கும் உஷ்ண அலைகள் தீப் புண்களுக்குக் காரணமாகும். இப் புண்கள் குண்டு வெடிக்கத் தொடங்கிய மூன்று விநாடிக்குள் பெரும்பாலும் கண்டுவிடும். உஷ்ண அலைகள் காமா அலைகள் மாதிரி

ஊடுருவிப் பாயா. வெகு விரைவில் நிகழும் காரியமாயினும், உடனே கீழே விழுந்து தலை, கை ஆடையால் மூடப்பெருத இதர அவயவங்கள் இவற்றை அணுகுண்டு விழுந்த பக்கத்துக்கு எதிர் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டால், உஷ்ண அலைகளினின்றும் தப்பிக்கலாம். புற ஊதாக் கிரணங்களும் உண்டாகின்றன. ஆனல் இவைகள் நெருப்புக் காயங்கள் ஏற்படக் காரணமாக அமைவதாகத் தெரியவில்லை. அமெரிக்கச் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் கூற்றுப்படி ஒளிப்பிழம்பு தெரிந்த இரண்டு விநாடிக்குள் பாதுகாப்புத் தேடிக் கொண்டுவிட்டால், உஷ்ணக் கதிர் இயக்கத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கைத் தவிர்த்துவிடலாம்.

வெடிகுண்டு வெடித்ததும் சுற்றிலும் உள்ள காற்றில் உஷ்ணம் ஏறுகிறது. அந்தக் காற்று விரைவாக விரிந்து, அழுத்தும் அலை வேகம் வெளியே பரவுகிறது. இந்த அழுத்தம் வெடிகுண்டுக்கு அருகில் அதிகமாகவும், விலக விலகக் குறைவாகவும் இருக்கும்.

அணுகுண்டு வெடிக்கும் போது பிறக்கும் அதிர்ச்சி அலைகளால் திடீரென்று காற்றின் அமுக்கம் அதிகமாகி, ஒரு விநாடி நேரத்துக்குள் அது படிப்படியாகக் குறைந்து போகும். இது ஒரு முக்கியமான விஷயம். அதற்குப் பிறகு காற்றின் அமுக்கம் மிக மிகக் குறைந்து போகும். இந் நிலை சில விநாடிகள் இருக்கும். முதலில் திடீரென்று காற்றின் அமுக்கம் அதிகமாவதால், வேகமான காற்று வீசத் தொடங்குகிறது. இதன் வேகம் படிப்படியாகக் குறையும். காற்றின் அமுக்கம் வெகுவாகக் குறையும் நிலை வந்ததும், காற்றின் திசை எதிராக மாறி, அதன் வேகமும் வெகுவாகக் குறைந்துவிடும். வேகம் குறைந்த இக் காற்று சற்று அதிக நேரம் வீசும்.

ஒரு கட்டடம் சிதைய இரண்டு காரணங்கள் இருக்க வேண்டும்: ஒன்று, காற்றின் நாச வேகம்; இரண்டாவது, இந்த வேகம் மாறுகிற வேகம். ஒளியின் வேகத்துடன் பாயும் காமாக் கதிர்கள், புற ஊதா ஒளி, உஷ்ணக் கதிர்கள் இவை போல் காற்றமுக்க முனை அத்தனை விரைவாக இயங்காது. வெடித்து 5 விநாடி வாக்கில் காற்றமுக்க முனை ஒரு மைல் தான் சென்றிருக்கும்.

அணுகுண்டு வெடிக்கையில் நெருப்புப் பற்றிக்கொள்வதும் உண்டு. நெருப்புக் காயங்களை ஏற்படுத்தும் உஷ்ண அலைகள் தீப் பற்றக் கூடிய பொருள்களைப் பற்றிக்கொள்ள, நெருப்புப் பிடித்துக் கொண்டுவிடுகிறது. பின்னல் வரும் காற்றலை இந்த நெருப்பைப் பெரும்பாலும் அணைத்துவிடும். இதற்குக் காரணம் இது தான்: உஷ்ண அலைகள் சற்று நேரத்துக்குத் தான் உஷ்ண நிலையை உயர்த்தி

விடுகின்றன. அணுகுண்டு வீச்சிலே உண்டாகும் நெருப்பெல்லாம் பெரும்பாலும் ஸ்டவ்வாலும், உலையாலும் சிதைவுற்ற மின் சுழலாலும் ஏற்படுபவை. இவற்றை அடக்கவில்லை யென்றால், சிறு நெருப்பு பெரு நெருப்பாகிவிடும். அணுகுண்டு வெடித்துக் கிட்டத்தட்ட அரை மணி வரைக்கும் பெரு நெருப்பு ஒன்றும் ஏற்படாது என்று அனுபவத்தில் அறியப்பட்டுள்ளது.

எச்சக் கதிரியக்கம்

சிதறுண்ட பொருள்கள், வெடிகுண்டு பொருள்கள் இவற்றிலிருந்து உண்டாகும் வஸ்துக்கள் சிலவற்றில் கதிரியக்கம் இருக்கும். வெடித்துச் சிதறும் சில பொருள்கள் மற்ற பொருள்களை மோதி அவற்றிலே கதிரியக்கம் ஏற்படுவதும் உண்டு. ஹீரோஷீமாவில் வெடித்தது போல் ஆகாயத்தில் குண்டு வெகு உயரத்தில் வெடித்தால் இந்த எச்சக் கதிரியக்கம் அவ்வளவாக இருக்காது. நிலத்திலோ, நீருக்குள்ளோ குண்டு வெடித்தால் சில இடங்களில் ஆபத்து உண்டு. மக்கள் கதிரியக்கத்துக்கு உள்ளாகும் கால அளவையும் கதிரியக்கத்தின் அளவையும் பொறுத்து இந்த ஆபத்து இருக்கும்.

நீருக்குள் குண்டு வெடித்தால், அதன் வேகம் குறைந்திருக்கும். எரிக்கும் சக்தி இருக்காது என்றே சொல்லிவிடலாம். இருந்தாலும் தண்ணீர் எழும்பித் தெளிப்பதனால், குண்டு விழுந்த இடத்தில் எச்சக் கதிரியக்கம் வேறுபடும் அளவில் ஏற்படுகிறது. இத் தண்ணீர் பரவி, பக்கத்து நிலத்திலும் நீர் நிலைகளிலும் கதிரியக்கத்தை உண்டாக்கி விடலாம். இத் தண்ணீர் அங்குள்ள மக்களுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடும்.

தரையிலோ தரைக்குச் சற்று மேலேயோ குண்டு வெடித்தால், அதன் வேகமும் எரிக்கும் ஆற்றலும் வெகு உயரத்தில் வெடிக்கும் போது இருப்பதைக் காட்டிலும் குறைவாக இருக்கும். அதனால் உடனே ஏற்படும் கதிரியக்கத்தின் வீச்சும் குறைவு தான். எனினும், எச்சக் கதிரியக்கம் மட்டும் அதிகமாய் இருக்கும். தூசிகளில் கதிரியக்கம் ஏறி, மற்ற கதிரியக்கப் பொருள்களுடன் தொடர்பு பட்டு, காற்றோடு பூமிக்குக் கதிரியக்கம் இறங்கிவிடும். இந்தக் கதிரியக்க இறக்கும் ஆபத்தானது.

1945-இல் ஹீரோஷீமாவிலும் நாகாசாகியிலும் வெடித்த அணுகுண்டினால் ஆயிரக் கணக்கில் மக்கள் உயிர் துறந்தனர். இதைக் கண்டு உலகம் முழுவதும் அதிர்ந்து போயிற்று. இது மாதிரி

பேராபத்து நிகழும் போது, என்ன நடக்கும், எத்தகைய தற்காப்பு முறைகளை அனுஷ்டிக்கலாம் என்பதை ஜப்பானியர்கள் மட்டும் அன்று அறிந்திருந்தால் இத்தனை பேர்கள் உயிர் இழந்திருக்க மாட்டார்கள்; இத்தனை பேர்கள் காயம் உற்றிருக்க மாட்டார்கள். இவர்கள் எண்ணிக்கை வெகுவாகக் குறைந்திருக்கும். இப்பொழுது அணுசக்தி யுகம் உலகில் தொடங்கியுள்ளது. நவீன யுத்த சாதனங்களில் பல அணுசக்தித் தொடர்புள்ளவை. இவைகளால் ராணுவத்துக்கு மட்டும் அல்ல; பொதுஜனத்துக்கும் சேதம் விளையும். இந்த அத்தியாயத்தில் தரப்படும் ஆலோசனைகளை உபயோகிக்கும் அவசியம் யாருக்கும் ஏற்பட வேண்டாம் என்பது எங்கள் பிரார்த்தனை. அதே சமயம். உலகம் இருக்கும் நிலையைக் கருதிப் பார்த்து, எல்லாருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்று சில சங்கதிகளை விவரிக்கின்றோம்.

என்ன செய்வது?

அணுகுண்டு வெடிக்கும் காலத்தில் சுய உதவி மிக முக்கியம். அதாவது ஒவ்வொருவரும் தம்மையும் அருகில் இருப்போரையும் காப்பாற்ற மனம் கொள்ள வேண்டும். பேராபத்துக் காலத்தில் முன்னரே பயிற்சி பெற்றவர்கள் உயிர் தப்ப நிறைய வாய்ப்பு உண்டு என்பதை அனைவரும் உணர்தல் அவசியம்.

குண்டு வீச்சுக்குப் பின் முகம் தெரியாத அன்னியர்க்கு வீட்டில் இடம் தர வேண்டி வரலாம்; இல்லை, வசதிக் குறைவான இடத்தில் தாமே போய் அடைக்கலம் புக நேரலாம். ஆபத்துக் காலங்களில் ஜனங்கள் எப்படி நடந்து கொள்ளுவார்கள் என்பது குறித்து ஒன்றும் சொல்வதற்கில்லை. சிலர் சேவை மனப்பான்மையுடன் தைரியமாகக் காரியம் செய்வார்கள். இன்னும் சிலருக்கு இன்னது செய்வது என்று புரியாது. குழப்பம் வந்துவிடும்; தாறுமாறாக எத்தையாவது செய்வார்கள்; இல்லை, சிரத்தை இன்றிச் சும்மா கையைக் கட்டிக்கொண்டு உட்கார்ந்து விடுவார்கள்.

துன்பம் எதிர்ப்பட்டால் கலங்கக் கூடாது; துணிவைத் துணையாக்கிக்கொண்டு செயல்கள் புரிய வேண்டும். சிறிதளவு மனக் குழப்பம் இருக்கத் தான் செய்யும். நிலைமையைச் சமாளிக்கத் தம்மால் முடிந்ததை நிதானத்துடன் செய்யவும். சில பேர்கள் துணிவோடு காரியத்தில் இறங்கினல் மற்றவர்களுக்கும் ஊக்கம் பிறந்து ஆபத்து சமாளிக்கப்படுகிறது. இதற்கு அத்தாட்சி நிறைய உள்ளது.

துணிவும் திறமையுமாகக் காரியம் பண்ணிப் பலருக்குப் பல விதத்தில் உதவலாம். ஆபத்தின் வேகம் அடங்கிவிட்டது என்பதை எடுத்துச் சொல்லலாம். பயத்தால் ஒரு லாபம் கிடையாது. நாடும் மக்களும் தங்களால் இயன்றதை யெல்லாம் செய்வார்கள் என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டலாம். உறைவிடமும் உணவும் மருத்துவ சிகிச்சையும் கிடைக்கும் என்று தெரிவிக்கலாம். வேறு இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டிய ஏற்பாடுகள் செய்யப்படும் என்றும், காணமற் போனவர்களைக் கண்டுபிடிக்க ஒரு குழு வேலை செய்யும் என்றும், கதிர் இயக்கப் பரப்புக்குள் இல்லாத பட்சத்தில் வீட்டிலோ வீட்டுக் கருகாமையிலோ இருப்பதே நலம் என்றும் அறிவிக்கலாம். முன்னுள்ள பிரச்சினைக்கு விதாயம் காணும் வகையில் எந்த அலுவலாவது தரலாம். இது மாதிரி அலுவல்கள் மனத் திண்மையை வளர்க்க உதவும் என்பது நன்றாக அறியப்பட்டுள்ள ஓர் உண்மை.

வேகம் மிகுந்த வெடிகுண்டு வெடித்ததும் அழிவுக் களம் ஒன்று உண்டாகிவிடும். குண்டு விழுந்து வெடித்த இடத்தைத் தான் அழிவுக் களம் என்கிறது. அணுகுண்டு வெடித்ததும் உண்டாக்கும் இத்தகைய அழிவுக் களத்தில் சர்வநாசமே நிகழ்ந்து விடுகிறது! இந்த அழிவுக் களத்தை விட்டு எட்ட விலக விலக அழிவுக் காரியம் குறைந்துகொண்டே போகிறது. இறுதியில் ஓர் எல்லை வரும். அந்த எல்லைக்கு அப்பால் அழிவு வேலை ஒன்றும் இருக்காது.

வெடிமருந்து தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைகளிலும் எண்ணெய் சுத்திகரணம் நடக்கும் தொழிற்சாலைகளிலும் வெடிப்பது உண்டு. இதன் விளைவு வேக மிக்க வெடிகுண்டுகள் வெடிப்பதால் ஏற்படும் விளைவு போலத் தான் இருக்கும்.

அழிவுக் களத்தில் சிலர் உயிர் தப்பக் கூடும். ஆயினும் இவர்களை நெருங்குவது கடினம். வழி அடைப்பட்டுப் போகலாம். அல்லது அவர்கள் இடிமாட்டுக்குள் அகப்பட்டுக் கிடக்கலாம். இந்த அழிவுக் களத்துக்கு வெளியில் என்றால், சேவை புரிவோர்கள் தங்களால் ஆனமட்டும் உதவி செய்ய இயலும். சேவைக் குழுக்களை நிர்மாணித்து, ஆபத்து நிகழ்ந்துள்ள இடங்களுக்கு அனுப்பி, முதல் உதவியும் பிற உதவியும் செய்ய ஏற்பாடுகள் பண்ண வேண்டும். இக் காரியம் மிகக் கஷ்டமான காரியம். ஆனாலும் இதைச் செய்து முடிப்பதால் பெரிய நன்மை செய்ததாகிறது. உயிரைக் காக்கவும் முதல் உதவி புரியவும் வேண்டியிருக்கிறதே!

பேராபத்துக் காலத்தில் உணவுத் தட்டும் ஏற்பட்டு விடும். காயமுற்றோர்க்கும் வியாதியுற்றோர்க்கும் சத்தான உணவு

வேண்டியிருப்பதால், இவ்விஷயத்தில் அவர்களுக்குச் சலுகை காட்டுவது அவசியம். அத்துடன், உணவால் வியாதிகள் பரவக் கூடும் என்பதையும் கதிர் இயக்கத்தால் ஆகாரம் கெட்டுப்போகலாம் என்பதையும் நினைவில் கொண்டு ஜாக்கிரதையாக இருத்தல் வேண்டும்.

உதாரணத்துக்கு அணுகுண்டு விழுந்து வெடித்த இடத்துக்கு நாலு மைலுக்கு அப்பால் ஒரு வீடு இருப்பதாக வைத்துக்கொள் வோம். வெடி வேகம் ஜன்னலை உடைத்து, சுவர்ப் பூச்சைத் தகர்த்துப் பெயர்த்து, கூறை ஓட்டைப் புரட்டித் தள்ளிவிட்டது. குழந்தைக்குக் கையில் ஒரு வெட்டுக் காயம். இரத்த ஒழுக்கை நிற்பாட்டிக் கிருமிக் கோளாறு ஏற்படாத வண்ணம் கட்டுப் போட்டாகிவிட்டது. காயம் ஏற்பட்டதும் குழந்தையைத் தூக்கிக்கொண்டு பல மைல்கள் கடந்து, கும்பலும் குழப்பமுமாக உள்ள ஆஸ்பத்திரிக்குப் பறந்து கொண்டு செல்லுவது உசிதம் அல்ல. ஒரு நாள் பொறுத்து மறு நாள் போவது நலமாக இருக்கும். இத்தகைய குண்டு வீச்சுக்குப் பிறகு முதல் உதவி நிலையங்கள் ஆங்காங்கு ஏற்பட்டு, பல தினங்கள் சேவை புரியும். ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகத் தேவை இல்லாதவர்கள் இங்கு செல்லலாம். அந்த ஒரு நாளில் டாக்டர்கள், நர்ஸுகள் வெகு தொலைவில் இருந்தெல்லாம் வந்து சேவையில் இறங்கிவிடுவார்கள்.

பேராபத்துக் காலத்தில் அதிக தொகையினரின் நலமே நம் கவனத்துக் குரியது. ஆபத்து கை கடந்துவிட்டது என்கிற அலட்சியமோ, அவநம்பிக்கையோ உதவாது. முடிந்த உதவியை முழுவதும் செய்ய வேண்டும். இரத்த ஒழுக்கு, அதிர்ச்சி, எலும்பு முறிவு இவற்றை முதலில் கவனிக்க வேண்டும். நோய்த் தொற்று ஏற்படலாம். இதுவும் நினைவில் இருக்க வேண்டும். மேலே குறித்த முறைப்படி ஒன்றுபின் ஒன்ருக இவற்றைக் கவனிக்கவும். விஷயம் தெரிந்தவர்கள் இவற்றில் கவனம் செலுத்தலாம். கஷ்டமான கேசாக இருந்து, என்ன செய்வது என்று புரியாத பட்சத்தில், சிறந்த பயிற்சி உள்ளவர்களை, அதிக அனுபவம் படைத்தவர்களைக் கலந்து கொண்டு அவன் செய்ய வேண்டும். முதல் உதவி நிலையத்தில் இருக்கும் டாக்டர் இது மாதிரி நிலைமையில் ஆலோசனைகள் கூறலாம். அவசியம் இருந்தால் தாமே நேரில் கவனிக்கலாம்.

சாதாரண குண்டு வெடித்து ஏற்படும் காயம் போலத் தான் அணுகுண்டு வெடிக்கும் போதும் பலர் விஷயத்தில் காயம் உண்டாகிறது. இவ்வாறு ஏற்படும் காயங்களை இவ்வாறு வகைப் படுத்தலாம்: 1 வெடித்த வேகத்தில் உண்டாகும் காயம். வெடி

அதிர்ச்சியில் கட்டடம் இடிந்து, கண்ணுடி உடைந்து, பிற வகையில் சேதம் பிறந்து காயம் ஏற்படும். இவைகள் மறைமுகமான காயங்கள். நேர்முகமாக உண்டாகும் காயங்களும் உண்டு. இவைகள் காற்றின் அமுக்க மாற்றத்தால் ஏற்படுபவை. உயிர் தப்பியோர்க்கு இவை ஏற்படுவது வெகு, வெகு அபூர்வம். 2. சுடு புண்கள்: குண்டிலிருந்து கிளம்பி வரும் உஷ்ண அலைகளாலும் நெருப்பாலும் சூடுண்ட பொருள்கள், படுவதாலும் உண்டாகுபவை. 3. கதிரியக்க நோய்: கதிர் இயக்கக் காயங்களுக்கும் வெடியாலும் அதன் வீச்சாலும் ஏற்படும் பிற தொல்லைகளுக்கும் ''முதல் உதவி''யில் (41-ஆம் அத்தியாயம் பார்க்க.) கூறப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளை அனுஷ்டிக்கவும்.

குண்டு வெடிப்பதாலும் அதனுல் ஏற்படும் வேக அமுக்கத்தினுலும் பலருக்குக் காயமும் அடியும் பெருமளவுக்கு ஏற்படும். தெறித்து ஓடும் கண்ணுடிச் சில்லுகளால் உண்டாகும் வெட்டுக் காயங்கள் சாதாரணமாய் மேலெழுந்த வாரியாகத் தான் இருக்கும். எனினும் இவைகள் ஆழமாக இருப்பதும் உண்டு. இக் காயங்கள் தேகத்தின் எப் பாகத்திலும் உண்டாகலாம். இதனுல் கடுமையான இரத்தப் பெருக்கும் அதிர்ச்சியும் ஏற்படுவதுண்டு. பொத்தல் புண்கள் ஆழமாக ஏற்பட்டு, கண்ணுடித் துண்டு, கல், குச்சி போன்றவை உள்ளே புகுந்து தங்கிவிடலாம். உடம்பில் பல இடத்தில் காயம் படும். வெடி விபத்துக்கு உள்ளானவர்களின் சருமத்திலும் சருமத்துக்குச் சற்று அடியிலும் கண்ணுடித் தூள்கள் இருப்பதை அடிக்கடி காண்கிருேம். இத் தூள்கள் ஆடையைத் தாண்டிகொண்டு உட்புகுந்தவை; அத்தனை சிறியவை இவை. இடம் பெயர்ந்து வேகமாகப் பறந்து வரும் பொருள்கள் எலும்பை முரித்துவிடக் கூடும்; மேலே விவரித்தபடி வெட்டுக் காயங்களையும் ஏற்படுத்தக் கூடும். காயத்தின் அளவைப் பார்வையால் நிதானிக்க இயலாது. சின்ன காயம் வயிற்றுச் சுவரைத் தாண்டிக்கொண்டு உள்ளே பாய்ந்திருக்கலாம். உள் நுழைந்த பொருள் மார்புக்கூட்டை எட்டிக் கடுமையான காயம் ஏற்படுத்தலாம்.

வயிற்று உறுப்புக்கள், சிறுநீர்ப்பாதை, மார்பு இவற்றுக்கு ஏற்பட்டுள்ள காயத்தை நேர் அடையாளம் எதனுலும் அறிய இயலாமல் இருக்கலாம். ஆயினும், ஆழமான புண், அடி, நசுக்கல் இவற்றைக் கொண்டும் விபத்துக்கு உள்ளானவர்க்கு நிகழ்ந்தது

பற்றிய விவரத்தைக் கொண்டும் இந்த மாதிரி காயம் ஏற்பட்டுள்ளதை அனுமானித்துவிடலாம். வெளியில் காயம் ஒன்றும் தெரியாவிட்டாலும், விபத்துக்கு உள்ளானவர் உள்ளே வலிக்கிறது என்று சொல்லிச் சோர்ந்து போனால், உள் உறுப்பில் காயம் பட்டிருக்கலாம் என நினைத்துவிட வேண்டும். சோதனை செய்து தான் இது மாதிரி காயத்தின் தன்மை, கடுமை இவற்றை உணர முடியும்.

காற்றின் அழுக்கம் மிகுதிப்பட்டு அதனால் காயம் ஏற்படுகிறது காயத்தின் கடுமைக்கு ஏற்ப, அதன் அறிகுறிகள் மாறுபடும். மார்பில் வலி இருக்கும். குமட்டலும் வாந்தியும் வரலாம், வயிற்றில் வலியும் மூச்சுத் திணறலும் ஏற்படலாம். சில சமயம் சிறிதளவு இரத்தம் கக்குவதும் உண்டு. சில சமயம் நினைவு தவறிவிடும். கடுமையான அதிர்ச்சி ஏற்படலாம். செவிப்பறை கிழிந்து போகலாம்; கெட்டுப் போகலாம். செவிப்பறையில் ஓட்டை விழுந்து, வலி காணும்; ஓரளவு காது கேட்காமலும் போய்விடும். இத்தகைய ஓட்டை விரைவில் சரியாகிவிடும். ஆனால் காது மந்தம் சில நாட்களுக்கு இருக்கும்; சிலர் விஷயத்தில் நிரந்தரமாகத் தங்கிவிடுவதும் உண்டு.

நசுக்கலால் ஏற்படும் காயம் இன்னொரு விதக் காயம். இது பலருக்கு ஏற்படும். எலும்பு முறிவையும் உட்புற மல்ட்டிபிள் காயங்களையும் இந்த வகையில் சேர்க்க வேண்டும். இடிபாட்டுக்குள் சிக்கி, காலிலோ கையிலோ பெருஞ் சுமை அழுத்திக்கொண்டிருந்தால், தசைகள் சீர்குலைந்து போகலாம். பல மணி நேரமாக இந்த அழுத்தம் இருந்தால், தசையில் கெட்ட பொருள்கள் உண்டாகி, அவைகள் சிறுநீரகத்துக்கு ஊறு செய்யலாம். சிக்கிக் கிடந்த பேர்வழி வெளியில் எடுத்தவுடன் நன்றாக இருந்தாலும், மேலே குறிப்பிட்ட கெடுதல் உள்ளது. இது மாதிரி கேசுகளில், காயம்பட்ட இடத்தில் ஒற்றடம் கொடுக்கலாகாது.

குண்டு வீச்சுக்கும் வேறு வெடிக்கும் உள்ளான இடத்தில் பல் வகைக் காரணத்தால் மூச்சடைப்பு போன்ற சுவாசக் கஷ்டங்கள் ஏற்படலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் நீரில் மூழ்கி விடுவதுண்டு. மின் பாய்ச்சலால் மரணம் ஏற்படலாம். இடிந்த கட்டடங்களிலும் அவற்றுக்கு அருகிலும் உயிர்ச் சேவை புரிகிறவர்கள் மின் கம்பிகளில் மின் சக்தி ஓடும்போது கவனத்துடன் காரியம் பண்ண வேண்டும். சில தொழிற்சாலைகளில் வெடி விபத்து நேர்ந்துவிட்டால், கேடு செய்ய வல்ல ரசாயனப் பொருள்கள் பிரச்சினையாக மூண்டுவிடுவதுண்டு.

வாயுக் குழாய்களோ வாயுக் கொப்பரைகளோ வெடித்து அதனுல் விஷம் பரவிவிடாது. ஆனுலும் இது நிகழாது என்று நிச்சயித்து விடுவதற்கில்லே. நிலவறை போன்ற காற்றுத் தேக்கம் உள்ள இடத்தில் இக் கஷ்டம் வெகுவாக நிகழ ஏது கொஞ்சம் அதிகம் உண்டு. இவை யெல்லாம் ஒருபுறம் இருக்க, இடிபாடு, உத்தரம் போன்றவை மார்பை அழுத்துவதாலும் சுவாசத்தைப் பாதிக்கும் காயத்தாலும் மூச்சடைப்புப் பலர் விஷயத்தில் ஏற்படும். மார்பு இயக்கங்கள் சுத்தமாக நின்றுவிடும் போது மரணம் வந்துவிடும். எனவே, இத்தகைய அவதிக்குள் அகப்பட்டுக் கொண்டவர்களே சில நிமிட நேரத்துக்குள் காப்பாற்றுவது அவசியம். இக் காரியம் ஏற்கனவே அருகில் உள்ளவர்களால் தான் இயலும். முகத்தில், கழுத்தில், மார்பகத்தில் உண்டான காயங்கள் மூச்சுக் கஷ்டங்களேப் பிறப்பித்துவிடும்; சில சமயம் இவைகள் மூச்சடைப்பையும் உண்டாக்கிவிடுவதுண்டு. தொண்டை போன்ற இடங்களில் தடைப் படுத்தும் வீக்கம் ஏற்பட்டிருந்தால், நேரம் ஆக ஆக மூச்சுவிடுவது வரவரக் கஷ்டமாகிவிடும்.

நேத்திரக் காயத்தை முதல் காரியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். விழிக்கோளத்தை முதன் முதலாகக் கவனிக்கவும். சுற்றிலும் உள்ள திசுக்களே அடுத்த படியாகக் கவனித்துக் கொள்ளலாம். ஒரு கண் பார்வை மங்கலாக இருக்கிறது என்ருே, அக் கண்ணுல் முன் மாதிரி சரியாகப் பார்க்க முடியவில்லே என்ருே சொன்னுல், இந்தக் கேஸ் ஒரு ''அர்ஜண்ட்'' கேஸ். விழிக்கோளத்தில் காயம் பட்டிருந்தால், மல்லாக்கப் படுக்க வைத்து, இரு கண்களேயும் துணி கொண்டு தளர்த்தியாகக் கட்டி டாக்டரிடம் அனுப்பிவிட வேண்டும்.

கதிரியக்க நோயால் வரும் ஆபத்துகளேப் பெரிதுபடுத்திப் பிரசாரம் பண்ணுகிருர்கள். அணுகுண்டு விபத்துக்கு உள்ளானவர் களுக்கு இந் நோய் காண்பதுண்டு தான். ஆயினும், முதல் உதவி புரிபவருக்கோ, இது மாதிரி ஆபத்துக் காலத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரிந்து காரியம் பண்ணும் சாதாரண பேர் வழிக்கோ இந் நோய் ஒரு பிரச்சினேயாக முன்நிற்பது அபூர்வம்.

வெடிகுண்டு, அக்கினிக்குண்டு இவைகள் வெடிப்பதால் ஒன்றும் கதிரியக்க நோய் உண்டாகிவிடாது. தொழிற் கூடங்களில் சாதாரணமாய் வெடிக்குமே, அப் பொழுது கூட இந் நோய் ஏற்பட ஏது கிடையாது.

ஹீரோஷீமா அணுகுண்டு வீச்சில், ஒரு மைலுக்கும் அதற்கு மேலும் எட்ட இருந்தவர்களுக்குக் கதிரியக்கக் காயம் ஒன்றும்

பெரிதாகப்பட்டுவிடவில்லை என்று நம்பப்படுகிறது. நன்கு ஆராய்ந்த பின்னரே இவ்வாறு நினைக்கிறார்கள். இத்தனைக்கும் இவர்களுக்கு எந்தப் பாதுகாப்பும் இல்லை. சிலருக்கு மட்டும் இரத்தத்தில் மாற்றம் ஏற்பட்டதாக செய்தி வந்தது.

விபத்துக்கு உள்ளானவருக்கும் சரி, அவருக்குச் சிகிச்சை அளிப்பவருக்கும் சரி, எந்த அளவுக்குக் கதிரியக்கம் பாதித்திருக்கிறது என்பதும், பின்னால் ஏதாவது சங்கடம் வருமா என்பதும் தெரியாது. ஏனெனில் இந்தக் கதிரியக்கத்தைக் கருதி யறிய இயலாது. கனமான பொருள்கள் தடையாக இருந்து பாதுகாப்பு அளிப்பினும், காமாக் கதிர்கள் வேகத்துடன் உள் நுழையக் கூடியவை. சாதாரண துணி காமாக் கதிரைத் தடுத்துப் பாதுகாப்பு வழங்க வல்லதன்று.

ஜப்பானில் குண்டு விழுந்த முதல் நாள் குமட்டலும் வாந்தியும் எடுத்தவர்களில் பலர் தப்பிப் பிழைத்து விட்டதாக அறிகிறோம். இத்தனைக்கும் போதிய மருத்துவக் கவனம் கிடையாது; ஆலோசனைகள் கிடையாது. பெருமளவில் கதிரியக்கம் குமட்டலையும் வாந்தியையும் பிறப்பிக்கும்; பயமும் கவலையும் கூட உண்டாகும். இந்தப் பயமும் கவலையும் குமட்டலை உண்டாக்குவதும் உண்டு. கதிரியக்கம் காரணமாகச் சில நாளில், சில வாரத்தில் பசியின்மை, சோர்வு, வயிற்றோட்டம், தாகம், ஜுரம் உண்டாகலாம். இவைகளுக்கு முன் குமட்டலும் வாந்தியும் வரும் என்கிற கட்டாயம் இல்லை. சிலருக்குக் கொஞ்ச நாளில் – ஒரு வாரமோ, பல வாரமோ – தலைமயிர் போய்விடுகிறது. ஆனால் அது மறுபடியும் வளர்ந்துவிடும்.

குண்டு விழும் போதோ, வெடித்த பிறகோ சாதாரண பேர்வழி கதிரியக்க ஆபத்து சம்பந்தமாக ஒன்றும் செய்வதற்கில்லை. அதைப் பற்றித் தகுதி வாய்ந்த மருத்துவ ஊழியர்கள் பிறகு கவனித்துக் கொள்வார்கள். கதிரியக்கத்துக்கு உள்ளானவர்கள் வேண்டாத சோர்வுக்கும் நடுக்கலுக்கும் உள்ளாகாமல் இருக்க வேண்டும். போதுமான உறக்கம், போதுமான உணவு, போதுமான தண்ணீர் இவர்களுக்குத் தேவை. போதும் அளவு உடை உடுத்தி, சின்ன காயங்கள் அசுத்தமுறாமல் இருக்கும் வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உடம்பு வெளுத்துப் போயிருந்தால், வேண்டாத சோர்வு ஏற்பட்டிருந்தால், காயம் பட்டிருந்தால் – இவை அப்பொழுது ஏற்படலாம்; பிறகும் ஏற்படலாம் – மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும். ஆனால் ஒன்று: அணுகுண்டு வீச்சால் பிறக்கும் கதிரியக்கம்

அங்கஹீனத்துக்குப் பெரும் காரணமாய் அமைவதில்லை. இது ஞாபகம் இருக்க வேண்டும்.

ஹீரோஷீமா, நாகாசாகி இவ்விடங்களில் ஏற்பட்ட அணுகுண்டு வீச்சால் உண்டான விளைவுகளைக் கொண்டு தான் மனித இனத்தை அணுகுண்டு வீச்சு எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதை அறிகிறோம். ஹைட்ரஜன் குண்டோடு ஒப்பிடும் போது, இவை ஒன்றும் பெரிதல்ல. 50-க்கும் மேற்பட்ட மெகாடன் குண்டுகளுடன் அணுகுண்டு போர் மூளுமாயின், விளைவு இன்னும் அதிக பயங் கரமாக இருக்கும். சின்ன குண்டுகளை உபயோகித்துப் பெற்ற அனுபவம் புகட்டியுள்ள உண்மைகள் பெரிய குண்டுகளுக்கும் பொருந்தும்.

இளம்பிள்ளைவாதம்

இளம்பிள்ளைவாதம் மிகப் பழைய நோய். ஆயினும் இதைப் பற்றிய புதுமை அறிவு 1905-க்கு முன்னர் இருந்ததில்லை.

இந் நோய் எந்த வித எச்சரிக்கையுமின்றித் திடீரென்று வரும். இவைகள் ஆரோக்கியமான குழந்தைகள், நன்ருக உண்டு, வசதி யான வீட்டில் வசிப்பவை; இந்தக் குழந்தைகள் சரியான ஆகாரம் இன்றி, வசதிக் குறைவான இடத்தில் வாழும் சிக்குக் குழந்தைகள் என்கிற வித்தியாசமே இன்றி எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் காணு கின்ற வியாதி இது. இது கண்டதும் எந்த அளவுக்குக் குழந்தையைப் பாதிக்கும் என்பது தெரியாத நிலையில் குடும்பம் பல தினங்கள், – ஏன் பல வாரங்கள் கூட – திண்டாடும். ஆயுசு முழுவதும் கை கால் உதவாமல் போன எத்தனையோ குழந்தைகளைப் பார்த்திருக்கிறோம். கொல்ல நினைத்தால் இவ்வியாதி வேகமாகக் கொன்றுவிடும். ஆனல் சாவு வரும் முன்னர் குழந்தை மிகுந்த கஷ்டத்துக்கு உள்ளாகி விடும்.

இவ்வியாதிக்கு இரு பெயர்கள். அவற்றில் ஒன்று இளம்பிள்ளை வாதம் என்பது. இப் பெயரே இரண்டு உண்மைகளைத் தெரிவிக் கிறது. ஒன்று, கைக்குழந்தைகளுக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கும் மட்டுமே இது கண்ட காலத்தில் இப் பெயரை இட்டார்கள். இரண் டாவது, எத்தனையோ கேசுகளில் நிரந்தரமாக நில்லாவிடினும் வாதம் தான் இந் நோயின் முக்கியமான அம்சம். இளம்பிள்ளை என்னும் சொல் வர வரப் பொருத்தம் குறைந்து போய்விட்டது. சமீப காலத்தில் இந் நோய் கண்டவர்களில் 25 சதவிகித்தினர் பத்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள். இவர்கள் விகிதாசாரம் மெதுவாக ஏறிக்கொண்டு வந்துள்ளது.

இந் நோய்க்கு இன்னொரு பெயர் போலியோ; போலியோ மையிலிடிஸ் என்பதன் சுருக்கும். இந்தப் போலியோமையிலிடிஸ் என்பது அக்யூட் ஆண்ட்டீரியர் போலியோமையிலிடிஸ் என்பதன் வாமன வடிவம்.

இம் மூன்று வார்த்தைகள் பல சங்கதிகள் பகருகின்றன. அக்யூட் – அதாவது, இவ்வியாதி வேகமாக வரும்; கடுமையாக இருக்கும். இது ஓர் அழற்சி. இவ்வழற்சி தண்டுவடத்தையோ, முகுளத்தையோ அல்லது இவ்விரண்டையுமேயோ தாக்கும். மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் இவ்விரு பகுதிகளின் முன்னுல் நீட்டிக்கொண் டிருக்கும் ''எச்'' (H) வடிவப் பழுப்பு நிறப் பாகம் தான் அதிக மாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. இப் பாகத்தின் கொம்புகளில் உடம்பின் இயக்கு தசைகளில் எல்லாவற்றையுமோ அல்லது பெரும்பாலான வற்றையோ கட்டுப்படுத்தும் நரம்பு உயிரணுக்கள் உள்ளன.

கை கால்கள், முதுகு, மார்பு. கழுத்து, தொண்டை இவற்றின் தசைகளைக் கட்டியாளும் மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் பகுதி தான் பெரும்பாலும் போலியோ தாக்குதலுக்கு உள்ளாவது. கண்ணின் தசைகளை ஆளும் பகுதியும் ஓரளவுக்கு உள்ளாவதுண்டு. பெரும் பாலான கேசுகளில் எல்லாத் தசைகளுமே பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஒரு கையோ, ஒரு காலோ பாதிக்கப்படுவது சர்வசாதாரணம். சுவாசத்துக்கான மார்புத் தசைகள் இயங்காது போய்விட்டால், உயிரைக் காப்பது என்பதே முதல் பிரச்சினையாக மூண்டுவிடும். வெளிச் சின்னங்கள் எவ்வாறு இருப்பினும், கால் கைகளோ வாத முற்ற வேறு தசைகளோ நேராகப் பாதிக்கப்படவில்லை என்னும் விஷயம் நினைவில் இருக்க வேண்டும். இந்தப் பாகங்களின் செயல்களை ஆளும் மத்திய நரம்பு மண்டலத்து உயிரணுக்களுக்குத் தான் தீங்கு முதலில் ஏற்படுகிறது. நரம்பின் ஆட்சி இல்லாமல் தசை இயங் காது. எனவே, நரம்பணுக்கள் தற்காலிகமாகவோ நிரந்தரமா கவோ தீங்குற்ருல், அவற்ருல் ஆளப்படும் தசைகளும் தற்காலிகமா கவோ நிரந்தரமாகவோ வாதமுறும். ஆனுல் ஒன்று: சில சமயம் ஒரு குறிப்பிட்ட தசையை இயக்கும் நரம்பு உயிரணுக்களில் சில அவ்வளவாகப் பாதிக்கப்படாததால், அந்தத் தசையும் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படாமல் வெறும் பலஹீனத்தோடு நின்றுவிடும்.

தொண்டையின் தசைகள் – சிறப்பாக, மிருது அண்ணத்தின் தசைகளோ, விழுங்கும் போது இயங்கும் தசைகளோ – பாதிக்கப் பட்டால், அது ஆபத்துக்கு அறிகுறி. இந்தத் தசைகள் முகுளத்தில்

உள்ள உயிரணுக் கூட்டங்களால் ஆளப்படுகின்றன. முகுளத்தைக் குமிழ் என்று அழைப்பதுண்டு. எனவே இந்தப் போலியோவுக்குக் ''குமிழ் போலியோ'' என்கிற பெயர் ஏற்பட்டுவிட்டது. மூச்சோடும் பிற முக்கியமான இயக்கங்களோடும் முகுளத்துக்குத் தொடர்பு உள்ளதால், குமிழ் போலியோவும் உயிராபத்தை உண்டாக்கக் கூடும்.

பல் வகை வைரஸ்களால் போலியோ உண்டாகிறது. இவைகளிலே மூன்று வகைகள் தான் வாதத்தைப் பிறப்பிப்பவை. இவற்றைச் சோதனைக் கூடத்தில் செயற்கை முறையில் வளர்த்து, எலக்ட்ரான் மைக்கிராஸ்கோப்பு மூலம் பார்த்து ஆராய்ச்சிகள் பண்ணலாம்.

அறிகுறிகள்

இந் நோயின் தோற்றம் மூன்று அறிகுறிகளில் ஒன்றாலே அறியப் படும். 1. தொண்டை வலி, குரல்வளை அழற்சி, மூக்கில் அடைப்பு இவற்றோடு ஜலதோஷம். 2. குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல். 3. உடம்பில் வலியோடு, ஜுரத்தோடு இன்புளுயன்ஸா மாதிரி காணும். இந்த மூன்றில் ஏதாவது ஒன்றோடு தான் போலியோ வரும். பாதிக்கப்படப் போகும் கால் கையில் கடுமையான வலியோடு வருவதும் உண்டு. உடனே அந்தக் காலை, கையை அசைக்க முடியாமல் போய்விடும். அதன் பிறகு கழுத்தில், முதுகில் விறைப்பு உண்டாகும். இவற்றோடு காணப் படும் நரம்பு அறிகுறிகள் நோயைச் சித்திர விளக்கம் செய்து விடும். வாதம் இல்லாத போலியோவில் மேலே குறிப்பிட்ட மூன்று லேசானகோளாறுகளும் தெரியும்; சில நரம்பு அறிகுறிகளும் தெரிவதுண்டு.

போலியோ வருவதாய் இருந்தால், அதற்கு முன்னால் ஜீரணக் கோளாறு இருக்கிறதோ இல்லையோ, தலைவலி, ஒரு சிறு அனற்றல், இவற்றோடு பெரும்பாலும் தொண்டைவலி—இவைகள் விரைவில் காணும். சராசரி கேஸில் தலைவலி கடுமையாக இருக்கும். விரைவில் கழுத்திலும் மேல் முதுகிலும் வலியும் விறைப்பும் உண்டாகும். இதனால், நோயாளியைப் படுக்கையில் உட்காரச் சொல்லி, கழுத்தையும் முதுகையும் மெதுவாக முன்னால் வளைக்கச் சொன்னால், கஷ்டம் தான்; எனவே பலமான மறுப்பு எழும். இவைகள் ஆரம்ப அறிகுறிகளில் நிச்சய அறிகுறிகள். இக் குறிகள்

கண்டதும், போலியோ அல்ல என்று தெரியும் வரை, போலியோ வுக்கான சிகிச்சை செய்தல் நலம்.

இந்த அறிகுறிகள் தெரிந்ததும் டாக்டரைக் கூப்பிட்டுவிட வேண்டும். போலியோ நோய்த் தொற்று கண்டுள்ளதா என்று அறியத் தண்டுவடத்தைக் குளிப்பாட்டும் பாய்மத்தைச் சோதிக்க வேண்டும் என்று அவர் கூறக் கூடும்.

மேலே குறிப்பிட்ட அத்தாட்சிகளின் பேரில் போலியோ என்று கருதப்பட்ட கேசுகளில் 50 சதவிகிதம் மேலே வளராமல், சில தினங்களில் அறிகுறிகள் மறைந்துவிடுகின்றன. இத்தகைய கேசுகளில் உடம்பு சீக்கிரம் தேறி முன்மாதிரி ஆகிவிடும். எஞ்சிய 50 சதவிகிதக் கேசுகளில் தசைப் பலஹீனமோ, வாதமோ உண்டாகி விடுகிறது. வாதம் மிதமாக இருந்தால், தோள், புஜம், கால் இவற்றின் ஒன்றிரண்டு தசைகள் பாதிக்கப்படும். கடுமையான கேசுகளில் கை கால்கள், கழுத்து, நடு உடம்பு இவற்றின் தசைகள் அனைத்தும் செயல் அழிந்து, கைவிரலை, கால்விரலைக் கூட அசைக்க இயலாது. ''இரும்பு நுரையீரல்'' எனப்படும் சுவாசக் கருவியின் உதவியால் தான் மூச்சுவிட முடியும்.

தசைகள் பாதிக்கப்பட்ட உடனேயே — வாதமும் ஏற்படும் முன்னரே — அவைகளில் வலியும் கடுப்பும் அதிகமாக இருக்கும். அதனால் கையை காலை அசைப்பது வெகு கஷ்டம். இந்த நிலையில் உள்ள போலியோ நோயாளிகளைக் கவனித்துக் கொள்ளும் நர்ஸுகள் இதை நினைவில் வைத்துக்கொண்டு அவர்களிடம் மிகுந்த பரிவோடு நடந்துகொள்ள வேண்டும். வலியோடு இயக்கம் ஓய்ந்து கிடக்கும் தசையில், இரத்தம் பாயாமல் போய்விடும். இதனாலும் இந்தத் தசைகள் வாடிப் போவதாலும் இவற்றுக்கு முன் இருந்த பருமனும் ஆற்றலும் திரும்பி வருவதில்லை. தொடர்புபட்ட தசைகள் சீரழிந்தோ சுருங்கியோ போகிற நிரந்தரப் பக்கவாதம் வந்துவிடு கிறது. இதனால், கென்னி சிகிச்சை அவசியமாகிறது.

ஆமாம், இந்தக் கென்னி சிகிச்சை என்பது என்ன?

கென்னி சிகிச்சை

இச் சிகிச்சையில் முன்னெல்லாம் வலியும் கடுப்புமாக உள்ள தசைப் பகுதியில் வெந்நீர் ஒற்றடம் வெகு நேரத்துக்குக் கொடுப் பார்கள். இதனால் வலியும் கடுப்பும் குறைந்தன. போலியோ கேசுகளில் இந்த ஒற்றடம் நல்லது என்று கென்னி யம்மையார்

தெளிவாக எடுத்துக் காட்டினர். இந்த அம்மையார் ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த நர்ஸு. வேறு பயன் இதற்கு இல்லாவிட்டாலும் இதைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தலாம்; பாதகமில்லே. இரத்தச் சுழலோட்டத்தைச் சீராக்கி, தசைகள் சீர்கேடுறுவதை இது தடுக்கிறது. எனவே, நோயின் தீவிர நிலே கடந்ததும், திசுக்கள் அவ்வளவாகக் கெடாமல், தசையியக்கம் இயல்பான நிலேயை எய்த இயலுகிறது. அதாவது தசை பலஹீனம், வாதம் இவற்றை விறைவில் குணப்படுத்த இது உதவுகிறது.

தசையில் வலியும் கடுப்பும் இருக்கும் போது, போலியோ வாதம் முழுமையாக முற்றி இறுதி வடிவைப் பெற்றிருக்காது. சொல்லப் போனல், தசையில் வாட்டமோ தளர்ச்சியோ இருக்காது. ஆனல், எப்பொழுதும் போல் இல்லாமல் ஒரு இறுக்கம் இருக்கும். இந் நிலேயில் அத்தசைகளே இசுவுக்கு உட்பட்ட தசைகள் என்கிறோம். இந்தத் தசை இறுக்கம், தசை ஆளும் நரம்பின் அமைதிக் குறைவால் வருவது. இந்த அமைதிக் குறைவு வைரஸின் காரியம். விஷயம் தெரிந்த டாக்டர் இத்தசை இசுவைக் கொண்டு, போலியோ கண்டுள்ளது என்பதை உணர்ந்துவிடுவார். இது ஓர் அடையாளம் ஆயிற்றே. வைரஸைத் தடைப்படுத்தவில்லே யென்ருல், பாதிக்கப் பட்ட உயிரணுக்களில் பலவோ எல்லாமோ செத்துப் போகும். இதனல் தசைகள் பலங்குன்றிப் போகும். இல்லே சுத்தமாக உதவாது போகும். பிறகு வாதம் வந்துவிடும்.

போலியோவின் தீவிர நிலேயில் தசை இசுவையும் வலியையும் குறைக்கப் பல மருந்துகளேப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளார்கள். சில மருந்துகள் நரம்பு உயிரணுக்களேச் சாந்திப்படுத்தவும் அவற்றின் செயல்களே மட்டுப்படுத்தவும் பயன்படுகின்றன. இதர மருந்துகள் இரத்தச் சுழலோட்டத்தைக் கவனித்துக்கொள்ளுகின்றன. இம் மருந்துகள் பயன் அளிப்பது நன்ருகத் தெரிகிறது. ஆனபோதிலும், ஏற்கனவே வைரஸால் தாக்கப்பட்டு ஒரளவுக்குச் சீரழிந்து போன நரம்பு உயிரணுக்களுக்கு இம் மருந்துகளால் தொந்தரை உண்டாகலாம். தற்காலிகமாகக் குணம் தெரிந்தாலும், இறுதி விளேவு என்னவோ, மருந்து கொடுக்காமல் இருந்தால் எப்படியோ அப்படித் தான். எனவே, தசைவலியையும் இசுவையும் கட்டுப்படுத்த இம் மருந்துகளுக்குப் பதிலாகக் கென்னி பட்டைகளே உபயோகிப்பது சிறந்தது. இப் பட்டைகள் வலியும் கடுப்பும் உள்ள இடத்தில் பொருந்தும் அளவுக்கு இருக்க வேண்டும்; உஷ்ணம் கூடிய மட்டும் மிகுதியாக இருக்க வேண்டும்; அதே சமயம் திசுக்களே அவைகள்

சுட்டுவிடக் கூடாது. கொஞ்சம் சூடு ஆறியதும், பழைய பட்டைகளை எடுத்துவிட்டுச் சூடான பட்டையைப் போட வேண்டும். சூடு சுத்தமாக ஆறிக் குளிர்ச்சியும் ஈரமுமாகப் போகும் வரை விட்டு வைக்கக் கூடாது. விட்டு வைத்தால், தொந்தரவு குறைவதற்குப் பதிலாக அதிகரித்துவிடும்.

பக்கத்து ஆஸ்பத்திரிக்கு நோயாளியை அழைத்துச் செல்வது உத்தமம். அங்கே வேண்டும் அளவுக்குக் கவனித்துக்கொள்வார்கள். ஆஸ்பத்திரியில் வசதி இல்லை யென்றால், 22-ஆம் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளின்படி பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுப்பது நல்லது. நோயாளிக்கு என்று ஒருவர் தனியாக இருந்து கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். போதிய கவனமும் பராமரிப்பும் சதா காலமும் தேவைப்படும் கேசு இது.

மூச்சுக் கருவி

மூச்சுக் கஷ்டம் இருந்தால் இக் கருவியை உபயோகிப்பது அவசியம். மூச்சுவிட உதவும் மார்புத் தசைகள் வாதமுற்று, மூச்சுக் கஷ்டம் ஏற்பட்டுள்ள நிலையில் இக் கருவி உயிரையே காப்பாற்றக் கூடும்; அப்பொழுதும் சரி, அதற்குப் பிறகும் சரி. மார்புத் தசைகள் என்றால் மார்புக்கூட்டில் உள்ள தசைகள் மட்டும் அல்ல; அவற்றில் உதரவிதானமும் சேரும். உதரவிதானம் என்பது மார்புக்கும் வயிற்றுக்கும் நடுவில் இருக்கும் கமான் போன்ற வடிவுள்ள அகல மான ஒரு தசைத் திசு விரிப்பு. குமிழ் போலியோவில் நிகழ்வது போன்று, மேலே குறிப்பிட்ட தசைகளுடன் இதர தசைகளும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், இந்த மூச்சுக் கருவியும் உயிரைக் காக்க உதவாது போகலாம்.

சுவாசிக்க உதவும் மார்புத் தசைகள் இயக்கம் அற்றுவிடும் போது, மூச்சு விடவும் முடியாது; இருமவும் முடியாது. இதனால், வேண்டிய காற்றை உள்ளே இழுக்க மூச்சுக் கருவி உதவினாலும், காற்றுப் பாதைகள் கோழையாலோ வேறு சுரப்புப் பொருள் களாலோ கழிவுப் பொருள்களாலோ படிப்படியாக அடைபட்டுப் போகும். மற்றக் காலத்தில் என்றால் இவைகளை இழுத்துக் கூட்டித் துப்பிவிடலாம்.

மூச்சுக் கருவியை உபயோகிக்கும் போதோ அதற்குச் சற்று நேரம் கழித்தோ ''ட்ராக்கியோடமி'' எனப்படும் ஆப்பரேஷன் செய்வதுண்டு. முன் கழுத்தில் ஒரு துளையிட்டு அத்துளை வழியாக ஒரு குழாயைக் குரல்வளைக்குச் சற்றுக் கீழே காற்றுக்குழாய்க்குள்

நுழைப்பார்கள். இக் குழாய் மூலம் சுவாசிப்பது மட்டும் அல்ல; ஒரு உறிஞ்சுகுழலை இதில் புகுத்தி, கோழையை அகற்றிக் காற்றுப் பாதைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவும் முடியும்.

மார்புச் சதைகளின் அசைவறவு குறைந்து, எப்பொழுதும் போல் மூச்சுவிட முடிந்ததும், ட்ராக்கியாட்டமி குழாயை எடுத்து விடலாம். பிறகு துளை அடைபட்டுப் புண் ஆறிவிடும்.

மூச்சுக் கருவியைப் பயன்படுத்தும் நோயாளிகளை 24 மணி நேரமும் நர்ஸுகள் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். யந்திரத்துக்கும் இவர்களுக்கும் எந்தக் கேடும் வராமல் பார்த்துக்கொள்ள இந்த நர்ஸுகளுக்குச் சிறப்பான பயிற்சி தேவை.

சில சமயம், கிட்டத்தட்ட முழுப் பக்கவாதம் கண்டவர்கள் ஒரு சில மாதங்களில் சிறப்பான சிகிச்சை எதுவுமின்றி, நடமாடவும் தங்கள் காரியத்தைத் தாங்களே கவனித்துக்கொள்ளவும் தேவை யான அளவுக்குக் குணம் அடைவதுண்டு. சாதாரணமாக, வாதத் துக்கு உட்பட்ட தசைகளைப் பழக்கிப் பலப்படுத்தத் தனியான சிகிச்சை வெகு காலத்துக்குத் தேவைப்படும். இச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஓர் அளவுக்கு முன்மாதிரித் தசைகள் வேலை செய்யும். கென்னி அம்மையாரின் செயல் முறையின் இரண்டாம் பகுதியில் இத்தகைய சிகிச்சைகள் தாம் இடம் பெற்றுள்ளன.

போலியோ காணும் எத்தனையோ கேசுகளில் ஒரு சிலவற்றில் தான் இந்தச் சிகிச்சை முறைகளும் இதர சிகிச்சை முறைகளும் அதிகமாகப் பயன் அளிக்காமல் போகின்றன. இத்தகையோர் கருவி மருத்துவம் செய்துகொள்ள வேண்டும்; இல்லை, கட்டுப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்; இல்லை வேறு முறைகள் எதையேனும் கையாள வேண்டும். தேகக் குறைபாட்டை இப்படித் தான் கூடும் அளவுக்குக் குறைத்துக்கொள்ளலாம்.

போலியோ வந்தால்—

போலியோ ஒரு தடவைக்கு மேல் மறு தடவை வருவது அபூர்வம். இவ்விஷயத்தில் சின்னம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி, நீர்க்கொள்ளுவான் போன்ற சாதாரண வைரஸ் வியாதிகள் போலத் தான் இதுவும். எனவே, ஒரு தடவை போலியோ வந்த வர்கள் மறுபடியும் அது வருமோ என்று அச்சப்படத் தேவை இல்லை.

நோயை விளைக்கும் பாக்டீரியாவோ வைரஸோ வந்து தாக்கும் போது அவற்றை எதிர்க்க வேண்டிச் சில ரசாயன வஸ்துக்களை

இந்த உடம்பு தயாரிக்கிறது என்று தொற்று நோய் பற்றிய நெடு நாளைய ஆராய்ச்சிகள் அறிவிக்கின்றன. இப் பொருள்களுக்கெல்லாம் எதிர்ப்பொருள்கள் என்று பெயர். இவைகள் இரத்தத்தில் இருக்கும். இவற்றிலே பல நம் ஆயுள் முழுவதும் அழியாது அப்படியே இருக்கும். இதனுல், அதே விரோதி மறுபடியும் தாக்க வந்தால், சேதம் இல்லாமல் சண்டையிட்டு சுலபமாக வெற்றி காண இயலும். இச் சக்திக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி என்று பெயர்.

இந் நோய் கண்டவர்களின் இரத்த சீரத்தைச் சோதித்ததில், நோய் தீவிர நிலையைத் தாண்டுவதற்குள் இந்த எதிர்ப்பொருள்கள் நிறைய உண்டாகிவிடுகின்றன என்று கண்டார்கள். போலியோ நோயாளிகள் விஷயத்தில், இந் நோயைப் பிறப்பிக்கும் வைரஸ் உடம்பின் பல பாகங்களில் இருக்கின்றன. ஆனுல், மூக்கிலிருந்தும் தொண்டையிலிருந்தும் வெளிப்படும் பொருள்களில் இது அதிகம்; மலத்தில் இன்னும் அதிகம்.

ஒரு குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு மேல் போலியோ காண்பது விதிவிலக்கான காரியம் என்று அறியப்பட்டுள்ளது. நோய்த் தொற்று எங்கிருந்து வந்தது என்று கண்டுகொள்வது பெரும்பாலும் இயலாத காரியம். ஆனுலும், இதைக் கண்டுபிடிக்க, வியாதி கண்டவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகிய ஆரோக்கியசாலிகளின் எச்சில், சளி, மலம் போன்றவற்றை ஆராய்ந்ததில், அவர்களுக்கு ஒன்றும் வராமல் அவர்கள் உடம்பில் வைரஸ் இருப்பதையும், இந்த வைரஸ் அவர்களிடத்தில் நோயாளிகளிடம் இருப்பதைவிட அதிக காலம் இருக்கக் கூடும் என்பதையும் கண்டார்கள். அத்தோடு, போலியோ பெருவாரி நோயாகக் கண்டுள்ள இடத்து மக்களைச் சோதித்ததில், வைரஸைச் சுமந்து செல்பவர்கள் தொகை மிகுதி என்று அறியப்பட்டது. வாஸ்தவத்தில், ஆராய்ந்து, முடிவு காண வல்லவர்கள், பெருவாரி நோயாகப் போலியோ கண்டுள்ள போது, ஒரு சமுதாயத்தில் நோயாளி ஒருவர் இருந்தால், நூறு பேர்களும் அதற்கு மேலும் கூட வைரஸைச் சுமப்பவர்களாக இருக்கிருர்கள் என்று கணக்குச் சொல்லுகிருர்கள்.

இத்தகைய ஆரோக்கியமான ''நோயாளி''களிடமிருந்து தான் நோய்த் தொற்று பெரும்பாலோர்க்கு ஏற்படுகிறது என்று நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர். இதிலிருந்து, நோயாளிகளை அப்புறப் படுத்துவதாலும் குவாரன்டைனில் வைப்பதாலும் நோய் பரவு வதைத் தடுக்க இயலாது என்று ஆகிறது.

எதிர்ப்பொருள்களை இன்னொரு கோணத்திலிருந்து இப்பொழுது பார்க்கலாம். பெருவாரி நோய் உள்ள இடத்தில் நோயைச் சுமந்து செல்லும் ஆரோக்கியசாலிகள் அனேகர் இருப்பார்கள். இவர்கள் இரத்தச் சீரத்தில் போலியோ எதிர்ப்பொருள்களும் நிறைய இருக்கும். இவர்களையும் போலியோ எந்த வடிவிலும் காணாத மற்றவர்களையும் வைத்து விரிவான ஆராய்ச்சிகள் நடத்தி, 13-19 வயதுள்ளவர்கள் பலரிடமும், முதிர்ந்தோர்கள் பலரிடமும் போலியோ எதிர்ப்பொருள்கள் நிறைய உள்ளன என்று கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். தீவிரப் போலியோ கண்டவருடன் நெருங்கிப் பழகும் பலருக்கு—இவர்களுக்கு முன்னர் போலியோ வந்ததில்லை—இந்த நோய் தொற்றுமல் இருப்பதற்கு இஃது ஒரு முக்கிய காரணமாகும். இதைப் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்திக்கும் போது, முன்னர் பல தடவை இது மாதிரி பழகி, அதனுல் நோய் தாங்கிகளாக ஆகியிருக்க வேண்டும் என்றே முடிவு கட்ட வேண்டியுள்ளது. அப்படிப் பழகும் போது இவர்களுக்குச் சுகக்கேடு லேசாக வந்திருக்கலாம்; இல்லாமலும் இருக்கலாம். போலியோவின் அறிகுறிகள் எதையும் காட்டாமல் உள்ளே எதிர்ப்பொருள்கள் உண்டாகியிருக்கும். 13-19 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களில் பலரும், முதிர்ந்தோர்களில் பலரும் ஏற்கனவே நோய்த் தொற்று எதிர்ப்புச் சக்தி பெற்றிருக்கின்றனர் என்று இதிலிருந்து தெரிகிறது. ஆனுலும், கடினமான, பணச் செலவு மிகுந்த சோதனைச் செய்த பின்னர் இது விஷயமாக நிச்சயிக்க முடியும். சாதாரண வளர்ச்சி உள்ள முதிர்ந்தோர் எவ்வளவு நெருக்கமாகப் போலியோக்காரரிடம் பழகினுலும் இந் நோய்க்கு உள்ளாவது வெகு, வெகு துர்லபம் என்று சொல்லிவிடலாம்.

போலியோ வாக்சீன்

இப்பொழுது அதிக உபயோகமான தடுப்பு முறை ஒன்றைக் கருத வேண்டியுள்ளது. போலியோ வாக்சீனைத் தான் குறிப்பிடுகிறேன். பொதுவாக, வாக்சீன்கள் எல்லாம் உடம்பில் எதிர்ப்பொருள்களை உண்டாக்கி நோயை எதிர்த்துக் காக்கும். முதன் முதலாக டாக்டர் சால்க் கண்டுபிடித்த போலியோ வாக்சீனை மிருகங்களுக்கும் தாங்களாக இஷ்டப்பட்டு முன் வந்த சில பேர்வழிக்கும் போட்டுச் சோதித்தார்கள். பரவலான சோதனைகள் பலவற்றுக்குப்பின் 1954-இல் இம் முறை அதிகாரப் பூர்வமாக

அங்கீகாரம் பெற்றது. 1955-ஆம் ஆண்டின் முன்பகுதியில் போலியோவுக்கான தேசீய ஸ்தாபனம், ராஜீய, ஸ்தல ஸ்தாபன சுகாதார இலாக்காக்கள் இவற்றின் ஆதரவில் ஆயிரக் கணக்கான குழந்தைகளுக்கு இது கொடுக்கப்பட்டது இந்த வாக்சீன் பயன் மிக்கது, கெடுதல் இல்லாதது என்பது இப்பொழுது நிச்சயமாகி விட்டது. எனவே, போலியோப் போரில் இறுதி வெற்றி நம் கைவச மாகிவிடும். மூன்று வகை போலியோ வைரஸையும் இந்த வாக்சீன் கண்டிக்கும்.

சாபின் வாக்சீனும் போலியோவுக்கு நல்ல மருந்து, இதில் இன்னொரு சௌகரியம். இதை வாயால் சாப்பிடலாம்.

இன்னும் சில தடுப்பு முறைகளும் இருக்கின்றன. இவற்றையும் அனுஷ்டிக்கலாம். போலியோ நோயாளிகள் இவ்வியாதி காணச் சில வாரங்களுக்கு முன் பெற்ற அனுபவங்களையும் செய்த பிரயாணங் களையும் ஆராய்ந்ததல் சில சந்தர்ப்பங்களும் நிலைமைகளும் நோய்க்குக் காரணமாய் அமையக் கூடும் என்றும் அதனுல் முன்னெச்சரிக்கை ஏற்பாடுகள் செய்தல் அவசியம் என்றும் தெரிய வந்தன.

இவ்வியாதி வரும் போது கூடவே ஜீரணக்கோளாறுகளும் அடிக்கடி ஏற்படுவதால், பழக்கமில்லாத உணவு வகைகளையும் ஜீரணிக்கக் கஷ்டப்படும் பண்டங்களையும் சாப்பிடாமல் இருப்பதில் அதிகப்படி கவனம் செலுத்த வேண்டும். இந்தக் கவனம் போலியோ காலமான கோடையிலும் மழைக் காலத்தின் முன் பகுதியிலும் சிறப்பாகத் தேவைப்படுகிறது. சளி, எச்சில், மலம் இவற்றின் மூலமாகப் போலியோ வைரஸ் பரவுவதால் — இந்த அசுத்தங்களால் கை சுலபத்தில் அசுத்தமாகும் — கையைச் சுத்தமாகக் கழுவு வதிலும், — சிறப்பாக மலம் கழித்த பிற்பாடு — இந்த அசுத்தங்களைப் பத்திரமாக அப்புறப்படுத்துவதிலும் விசேஷ கவனம் செலுத்த வேண்டும். அசுத்தமான உணவுகள் வைரஸை உடம்பில் புகுத்தி விடும் என்பது நிரூபிக்கப்படவில்லையாயினும், இது பெரும்பாலும் நிகழக் கூடும். எனவே, உணவுப் பண்டங்கள் அசுத்தமுருமல் காக்கப்பட வேண்டும். சிறப்பாக ஈக்களை அண்டவிடக் கூடாது. ஈக்கள் வைரஸைப் பரப்புகின்றன என்பது திட்டமாக அறியப்பட்டுள்ளது.

போலியோ பெருவாரி நோயாகப் பரவியுள்ள காலத்தில் மூக்கில், தொண்டையில் ஆப்பரேஷன் செய்வது சரியன்று என டாக்டர்கள் பலர் கருதுகின்றனர். இதனுல், வைரஸை வாசல்

திறந்து வரவேற்பதாகும் என்கிறார்கள். இவ்வியாதியின் பயங்கர வடிவமான குமிழ் போலியோ உண்டாக ஏது அதிகமாகிறது. இந்த ஆபத்து நிகழும் என்று இருக்கும் போது, ஜாக்கிரதை யாக இருப்பதே நலம். தொண்டைச்சதை நீக்கம் போன்ற ஆப்பரேஷன்களை சில வாரங்களுக்கு — ஏன் சில மாதங்களுக்குக் கூட நிறுத்தி வைக்கலாம். அதனால் எந்த ஆபத்தும் வந்து விடாது.

போலியோ பெருவாரியாக உள்ள காலத்தில் வழக்கப்படி உபயோகிக்கும் வாக்சின்களை உபயோகிக்கலாகாது. வேறு நோய் பரவியுள்ள காலத்தில் கொடுக்கும் அவசியம் ஏற்பட்டால், வெறும் தண்ணீரிலோ உப்புத் தண்ணீரிலோ வைத்துள்ள வாக்சீன்களை உபயோகிக்கவும். போலியோ பெருவாரியாக உள்ள காலத்தில் ஆலம் பிரசிபிடேட்டெட் வாக்சீனை உபயோகிக்கலாகாது.

அவசரத் தொல்லை, விபத்துக்கள் அட்டவணை

தடுப்பு ஊசி மருந்துகள்

வியாதி	வயதும் நிலைமையும்	மருந்து
தொண்டை அடைப்பான், கக்குவான், இருமல், வாய்ப்பூட்டு நோய்	மூன்றுவது மாதம் முடிந்தவுடன்.	டிபிடி எனப்படும் முக்கூட்டு வாக்சின். இதில் இளம்பிள்ளை வாதத்துக்கான மருந்தும் இருப்பதுண்டு. 1, 1½ மாதம் இடைவெளிவிட்டு, மூன்று தடவை ஊசி போட வேண்டும். 12 வயது வரை ஈராண்டுக்கு ஒரு முறை மீண்டும் இந்த ஊசி போட வேண்டும். நோய்த் தொற்று உள்ள புண் கண்டால், வாய்ப்பூட்டு நோய் ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்; ஆண்டிசிரம் கூடாது. பிரயாணம் செய்வோர்களுக்கு இது உகந்தது.
தொண்டை அடைப்பான், வாய்ப்பூட்டு நோய்	10, 12 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இரு மருந்தையும் சேர்த்துக் கொடுக்கவும்.	இரண்டிலிருந்து 4 வருஷத்துக்கு ஒரு முறை திரும்பவும் ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். நோய்த் தொற்று கண்ட புண் உள்ள போதும் பிரயாணத்தின் போதும் வாய்ப்பூட்டு நோய் ஊசி போட்டுக்கொள்ளவும்.
பெரிய அம்மை	ஆறு மாதம் ஆவதற்கு முன் அம்மைப் பால் வைத்து விடவும்.	மூன்று ஆண்டுக்கு ஒரு முறை மீண்டும் அம்மை வைக்க வேண்டும். நோய் பரவலாக இருக்கும் காலத்திலும், பிரயாணத்தின் போதும் இது தேவை.
இளம்பிள்ளைவாதம்	முதல் ஆண்டில் ஊசி போட வேண்டும்.	ஒரு மாத இடைவெளிவிட்டு இரு முறை ஊசி போட வேண்டும். (டிபிடி மருந்து கலந்திருப்பினும், மூன்று மாதமும் அதற்குக் குறைவாகவும் உள்ள குழந்தைக்குக் கொடுப்பதானாலும் மும் முறை போட வேண்டும்). பிறகு 7 முதல் 12 மாதம் கழித்து ஒரு முறை போடவும்.
டைபாயிடு	சுற்றுப்புறத்தில் நோய் கண்டிருந்தால் ஒரு வயதுக்குப் பிறகு ஊசி போடவும்,	7 முதல் 10 நாட்கள் வரை இடைவெளி விட்டு இரு முறை ஊசி போடவும். நோய் அடிக்கடி காணும் இடமாக இருந்தாலும், பிரயாணம் மேற்கொண்டாலும் ஆண்டுக்கொரு முறை 1 டோஸ் மருந்து ஊசி போட்டுக்கொள்ளலாம்.
காலரா	நோய் பரவலாக இருக்கும் போது, ஒரு வயது ஆனதும் ஊசி போடவும்.	பிறகு ஆறு மாதத்துக்கு ஒரு முறை போடவும். உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் பயணம் செல்லும் போதும் அவசியம்.
பிளேக்	நோய்த் தொற்று காணலாம் என்கிற நிலைமையில், 1 வயதுக்குப் பிறகு ஊசி போடவும்.	7 முதல் 10 நாட்கள் இடைவெளிவிட்டு இரு முறை போடவும். பிறகு 6 மாதத்துக்கு ஒரு முறை போடவும்.
டைபஸ்	நோய்த் தொற்று காணலாம் என்கிற நிலைமையில், 1 வயதுக்குப் பிறகு ஊசி போடவும்.	7 முதல் 10 நாட்கள் இடைவெளிவிட்டு இரு முறை போடவும். பிறகு 6 மாதத்துக்கு ஒரு முறை போடவும். கிழக்கு ஐரோப்பாவில் பயணம் செல்லும் போதும் போட்டுக்கொள்வது நலம்.

முதல் உதவி

விபத்துக்கள், காயங்கள் நித்திய வியவகாரங்கள். ஒரு குடும்பம் என்று இருந்தால், அதில் யாருக்காவது வெட்டுக்காயம் படும்; அடிபடும்; கண்ணுக்கு ஏதாவது வந்துவிடும்; பல் வலிக்கும். காயம் பலமாகப்

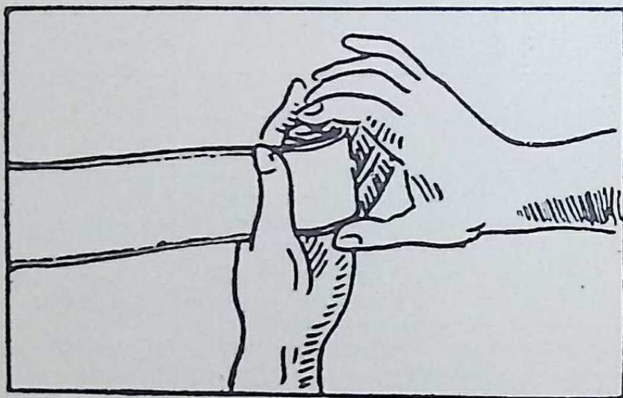
முதல் உதவிப் பெட்டி

ஓரங்குல அகலப் பிளாஸ்திரி.
மூன்று அங்குலச் சதுரக் காரத் துணிகள்.
கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பல்விதக் கட்டுத் துணிகள்.
முக்கோணக் கட்டுத் துணிகள்.
ஒரு கஜச் சதுரக் காரத் துணிகள்.
தீப் புண்ணுக்கு இடும் களிம்பு — 5 சதவிகித ஃடானிக் அமிலக் களிம்பு சிறப்புடையது.
அம்மோனியா சாராயக் கரைசல் உள்ள பாட்டில் — ரப்பர் அடைப்பான் உள்ளது.
2 சதவிகித அயோடின் கரைசல் உள்ள பாட்டில் — ரப்பர் அடைப்பான் உள்ளது.
இழுக்க நீளாத முறுக்குக் கட்டுத் துணி.
கத்தரிக்கோல்.
3 அங்குல நீட்டம் உள்ள பிளவுச் சிம்புகள்.
1 அங்குலம், 2 அங்குலம் அகலம் உள்ள கட்டுத் துணிச் சுருள்கள்,
கம்பிகள் அல்லது மரச் சிம்புகள்.
கண்ணுக்கு உபயோகிக்கக் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட விளக்கெண்ணெய் அல்லது வேறு ஏதாவது கனிஜ எண்ணெய் — குழாய்களில் இருக்க வேண்டும்.
போரிக் அமிலக் கரைசல்.
சமையலுக்கு உபயோகிக்கும் சோடா உப்பு — குறைந்தது 1 பவுண்டு. ஈரமில்லாது இருக்க வேண்டும்.

பட்டு, சில சமயம் எலும்பும் முரியலாம்; ஆழமான வெட்டுக்காயம் பட்டு, இரத்தம் கொட்டலாம். இது மாதிரி ஆபத்து நிகழ்ந்து விட்டால், பலர் பக்கத்தில் நின்று சும்மா பார்த்துக்கொண்டிருப் பார்கள். என்ன செய்வது என்று தெரிந்தால் தானே. அப்போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது அனைவரும் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயம். இது தெரிந்தால், உடனே செய்ய வேண்டி யதைச் செய்து, உயிரைக் காப்பாற்றிவிட முடியும்.

கட்டுக்கட்டுதல்

காயம் பட்டால் அதற்குப் பெரும்பாலும் கட்டுப்போட வேண்டி வரும். இக்கட்டான இடங்களில் கட்டுப்போட எல்லாருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். சுத்தமான துணியால் தான் கட்டுப்

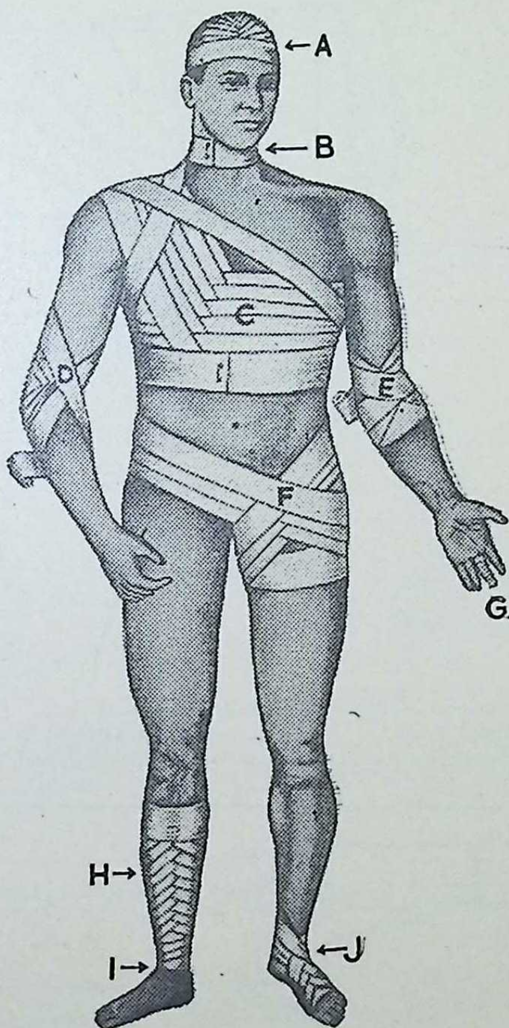


கட்டுத் துணியைச் சுருட்டும் முறை

போட வேண்டும். கால், கைக்கான கட்டுத் துணி ஏறத்தாழ 2 அங்குல அகலம் இருக்க வேண்டும். விரல் கட்டுக்கு ஓர் அங்குலத் துக்குச் சற்றுக் குறைவாக இருக்கலாம். இம் மாதிரி கட்டுத் துணிகள் பலவற்றை முன்னுடியே தயாரித்து, சுருட்டி அவற்றைச் சுத்தமான காகிதத்திலோ துணியிலோ வைத்துக்கொள்வது நலம். பின்வரும் படங்கள் கட்டுப் போடுவது எப்படி என்பதை விளக்கும்.

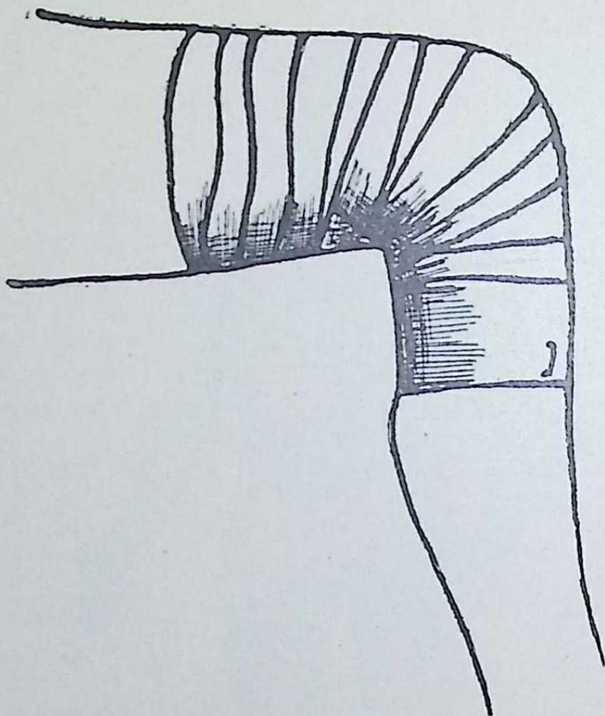
அடி

கீழே விழும் போது, தானுக மோதிக்கொண்டாலும் சரி, வேறு ஏதாவது வந்து மோதினுலும் சரி, சருமத்தில் வெட்டு ஒன்றும்

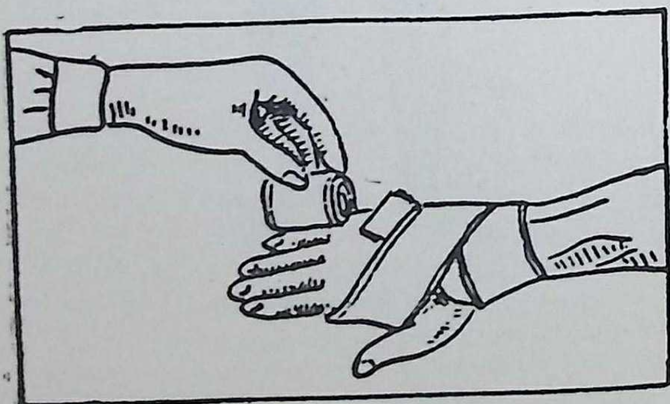


கட்டுகள் பலவிதம்

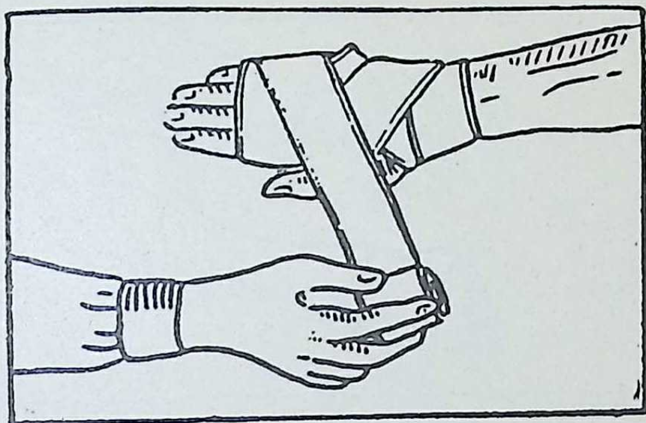
A. மடங்கி வரும் தலைக்கட்டு. B. கழுத்தில் வட்டக்கட்டு. C. மார்புக்கென்று தனிக்கட்டு. D. 8-வடிவக்கட்டு. E. 8-வடிவக்கட்டு — மற்றொரு வகை. F. தொடைச்சந்தில் போடும் சுற்றுக்கட்டு. G. விரல் கட்டு. H. காலில் திருப்பு சுழல் கட்டு. I. காலில் ஏறு சுழல் கட்டு. J. பாதத்திலும் கணுக்காலிலும் 8-வடிவக்கட்டு.



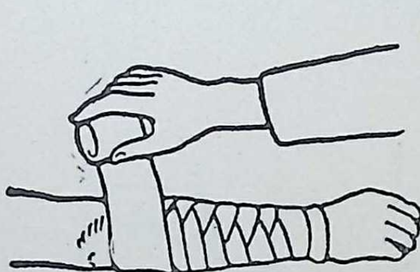
முழங்காலில் திருப்பு சுழல் கட்டு
முழங்கால் சில்லில் ஆரம்பித்து, முழங்காலுக்கடியில் திருப்பிச் சுற்றிச் சுற்றிக் கட்டி, காப்பு ஊசிகள் கொண்டு இணைக்கவும்.

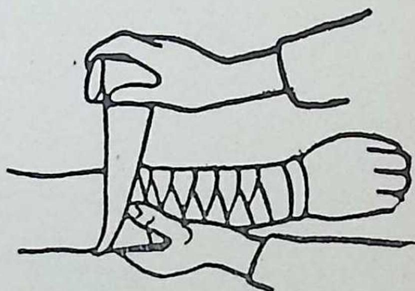


திறந்த கைக்கட்டுப்போடும் முறை

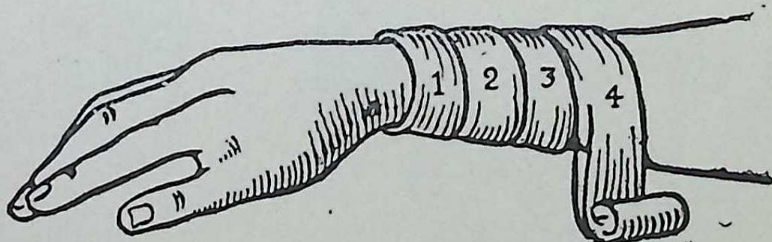


திறந்த கைக்கட்டு

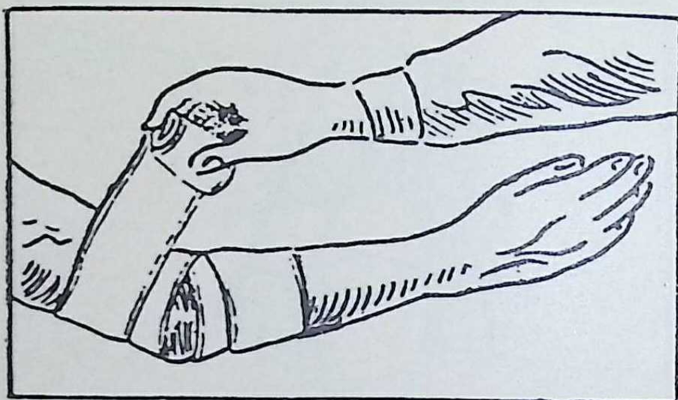




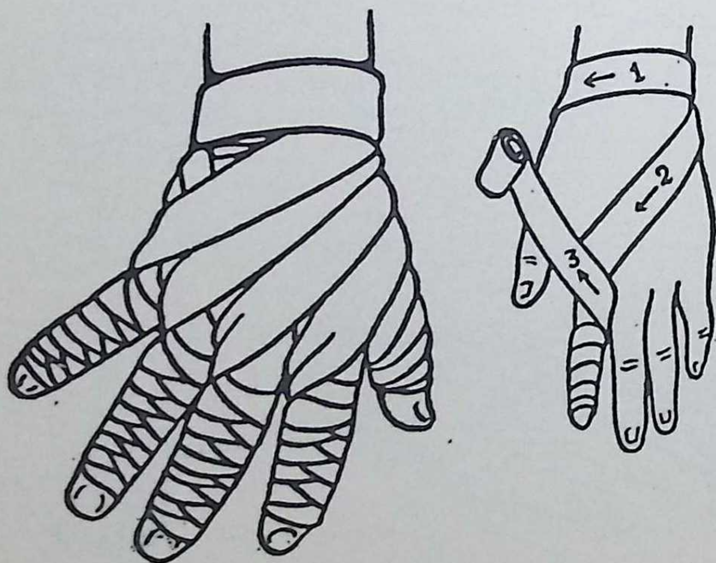
கரக்கட்டு
மணிக்கட்டில் தொடங்கி, படத்தில் உள்ளபடி மேலே போகவும்.



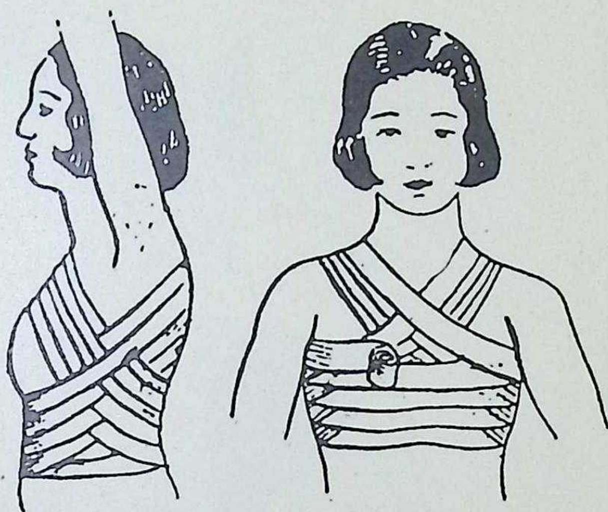
மணிக்கட்டில் கட்டு — நம்பர்படி கட்டுப்போடவும்.



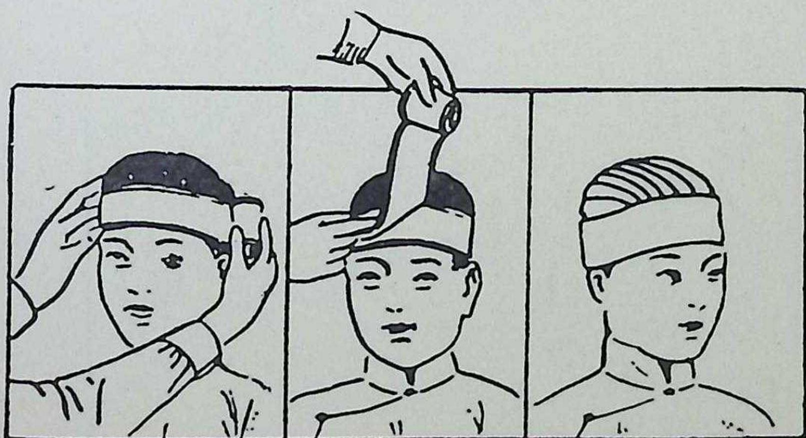
முழங்கையில் 8-வடிவக்கட்டு



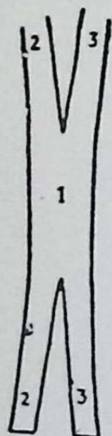
விரலுக்குக் கட்டு— நம்பர்படி கட்டுப்போடவும்.

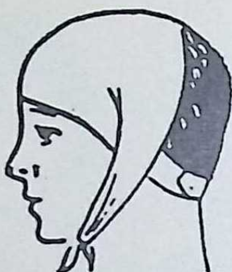


மார்பில் கட்டு



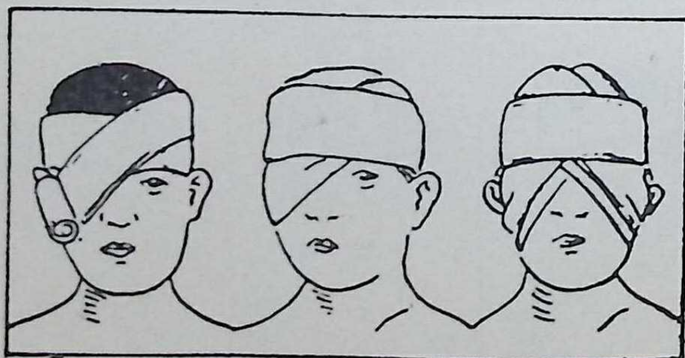
தலையில் கட்டு





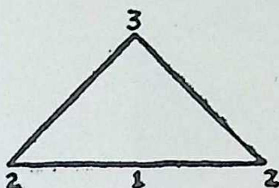



தலைக்கட்டு
துணியை இரு பக்கமும் கொஞ்சம் வெட்டி. இரு ஜோடித் தனி முனைகள் ஆக்கி, நம்பர்படி கட்டவும்



கண்ணுக்குக்கட்டு

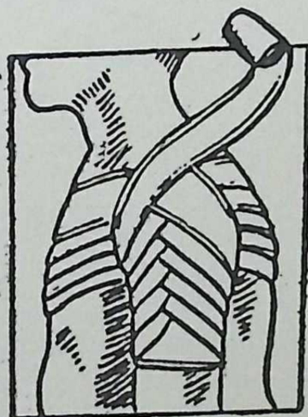




முக்கோணத் தலைக்கட்டு



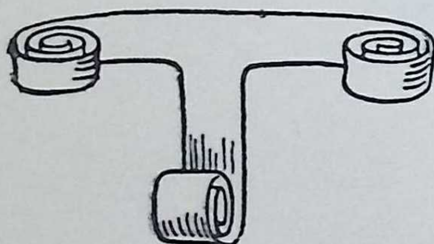
தலைக்கட்டு — பக்கத் தோற்றம்

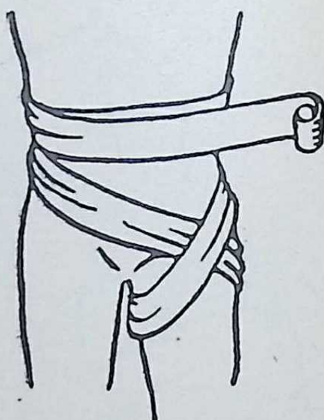


தோளுக்குச் சுழல் கட்டு



கண் கட்டு





தொண்டைக்கு டி-வடிவக் கட்டு — படத்தில் உள்ளபடி
துணியை வெட்டிக் கட்டவும்.





மேல் கரத்துக்கும் தோளுக்கும் கட்டு



கரத் தூளி

ஏற்படாமல் அதன் அடியில் உள்ள சதை காயமுற்று, இரத்தக் குழாய்கள் சில சிதைந்து போகும். இதனுல் அடிபட்ட இடம் கன்றிப் போய், கரு நீலமாக இருக்கும்.

சிகிச்சை: உடனே ஐஸையோ, மிகக் குளிர்ந்த நீரையோ வைக்க வேண்டும். அடிபட்ட இடத்தை மேலே வைத்துக்கொண் டால், வலி குறையும். சருமத்தில் விரிசல் இருந்தால், பாசிட்ராசின் களிம்பைத் தடவிக் கட்டுப் போடவும்.

சிராய்ப்பும் வெட்டுக்காயமும்

காயத்தைச் சுத்தம் பண்ணும் போது, கை எத்தனைக்கு எத்தனை படாமல் இருக்கிறதோ அத்தனைக்கு அத்தனை நல்லது. காயத்தை மிகச் சுத்தமான வெறும் தண்ணீராலோ, தண்ணீரையும் சோப்பையும் கொண்டோ கழுவி, சுத்தமான துணியால் துடைக் கவும். காயம் சின்னதாகவும் ஓரளவு சுத்தமாகவும் இருந்தால், கொஞ்சம் பாசிட்ராசின் களிம்பைத் தடவி கட்டுப் போடவும்.

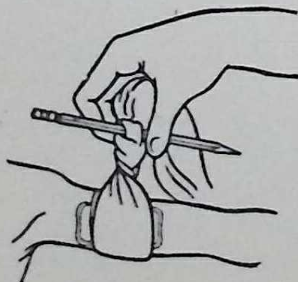
காயம் ஆறும் வரைக்கும் தினம் கட்டை அவிழ்த்துக் கட்டுப் போடவும்.

காயம் பெரிதாகவும் நோய்த் தொற்று உள்ளதாகவும் இருந்தால், எப்சம் உப்புக் கரைசலில் காஸ் துணியையோ சாதாரண பஞ்சு நூல் துணியையோ நன்ருகத் தோய்த்து, பல மடிப்புகள் மடித்துக் காயத்தின் பேரில் இரண்டொரு தினங்களுக்குப்போடவும். (கரைசலை ஒரு கோப்பை வெத வெதப்பான நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி எப்சம் உப்பைக் கும்பாச்சியாக எடுத்துப் போட்டுத் தயாரிக்கவும்.) இந்தக் கட்டில் அடிக்கடி தண்ணீரைவிட்டு, ஈரமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இம் முறையில் காயத்தை நன்ருகக் கழுவியதும், சுத்த மான துணியில் பாசிட்ராசின் களிம்பை லேசாகத் தடவிப் போட்டால் காயம் வெகு சீக்கிரம் ஆறிவிடும். தினமும் இப்படிப் போட வேண்டும். காயம் சுத்தமாய் இருக்க இன்னும் அடிக்கடி போட வேண்டி வந்தால், அப்படியே செய்யவும்.

இரத்தம் நிறைய ஒழுகும் பெரிய காயங்கள்

காயத்திலிருந்து இரத்தம் கருதும் அளவுக்கு ஒழுகினுல், இதன் அளவு குறையவில்லையென்ருல், சுத்தமான துணியை எடுத்து, மிக உஷ்ணமான நீரில் தோய்த்து, காயத்தின் மேல் அழுத்தவும். நீர் வெகு சூடாக இருக்க வேண்டும்; இல்லையேல் இம் முறை பயன் அளிக்காது.

இரத்தம் பீரிட்டுக்கொண்டு வந்தால், படுக்க வைத்து, இரு கட்டைவிரலாலும் காயத்துக்கு மேல் உள்ள மிருதுவான பாகத்தை அழுத்தவும். காலிலோ, கையிலோ காயம் இருந்தால், கீழ்க்கண்ட வாறு கட்டுப்போட வேண்டும்: துணியையோ கைகுட்டையையோ



மேல் கரத்தில் இறுக்குக்கட்டு

மடித்து, காயத்துக்கு மேல் தளர்த்தியாகக் கட்டவும். குச்சி கொண்டு துணியை இறுக முறுக்கலாம். சின்ன வட்டமான கல்லேயோ கார்க்கையோ மடிப்பில் காயத்தின் மேல் வைத்தால், இரத்த ஒழுச்கு இன்னும் சீக்கிரமாக நின்றுவிடும். துணியை இறுக முறுக்க வேண்டும்; ஆனல் 15 நிமிஷத்துக்கு ஒரு முறை தளர்த்தி விடவும். அப்பொழுது தான் இரத்த ஓட்டம் சரியாய் இருக்கும். காயப்பட்ட காலேயோ, கையையோ உயரத் தூக்கி எதிலாவது வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்தால், பெருகி ஒழுகும் இரத்தம் குறையும். ஒழுக்கு நின்றதும், இறுகக் கட்டியுள்ள துணியை எடுத்துவிடவும். எடுக்கும் போது, மெதுவாக, விட்டு விட்டுத் தளர்த்தி எடுக்கவும். ''சட்''டென்று எடுத்துவிட்டால் இரத்தம் மறுபடியும் வரக் கூடும்.

துணியை முறுக்கி இறுகக் கட்டுவதால், இரத்த ஒழுக்குக் குறையும். அதன் பிறகு பஞ்சை டிங்க்சர் அயோடின், செடவலான், டெட்டால் போன்ற தொற்று நீக்கி ஏதாவது ஒன்றில் நனேத்துக் காயத்தின் மேல் வைக்கவும். இரத்தம் நின்றவுடன், சில நிமிடத்துக்கு வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்த துணியை மூன்று நான்காக மடித்து வைத்து கட்டுப்போடவும்.

மண்டைக் காயம்

மண்டை பொத்துக்கொண்டு இரத்தம் வருகிறது. இதற்கு என்ன செய்வது? டிங்க்சர் அயோடினில் நனேத்த துணியைக் காயத்தில் போட்டு அதற்கு மேல் ஒரு துணியைக் கனமாக மடித்து வைத்து, அழுத்தவும்.

முகத்தில், கழுத்தில் காயம்

உதட்டில் காயம் பட்டு இரத்தம் வந்தால், கையை முதலில் நன்ருகக் கழுவிவிட்டு, மோதிரவிரலாலும் கட்டைவிரலாலும் அழுத்த வேண்டும்.

மண்டைக் காயத்துக்குச் செய்வது போல், துணியை வைத்து அழுத்த வேண்டும்.

அமுக்கு ஸ்தானங்கள்

கை கால்களுக்கு, மூட்டுக்களுக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டு செல்லும் இரத்தக்குழாய்கள் வலேப் பின்னல் மாதிரி குறுக்கும்

நெடுக்குமாகப் பாய்ந்து ஓடுவதால், ஓரிடத்தில் மட்டும் அழுத்தி இரத்த ஒழுக்கை நிறுத்திவிட முடியாது. இறுக்கிப் போடும் கட்டையும் மடித்து வைக்கும் துணியையும் காயத்தின் மேலேயே அமுக்கம் ஏற்பட வைப்பது மிக நல்லது. முக்கியத் தமனிகள் எங்கெங்கு ஓடுகின்றன என்று தெரிந்துகொண்டால் இரத்தத் துடிப்பை விரைவில் உணர்ந்து அங்கே அழுத்தி நிறுத்திவிட முடியும்.



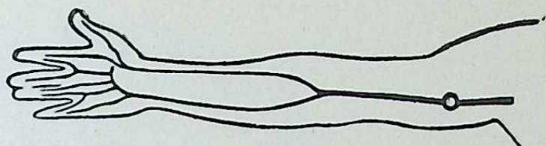
தலைக்கும் முகத்துக்கும் செல்லும் முக்கிய தமனிகளை அழுத்துதல்

மோசமான காயம்

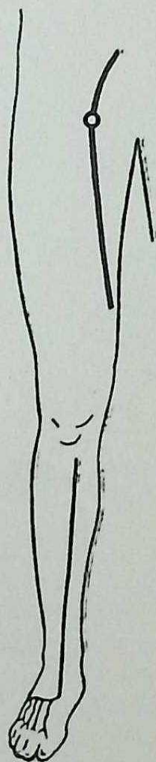
காயம் சிவந்து, சீழ் வைத்து, வலியும் வீக்கமுமாகிவிட்டால் துணியைச் சிறு சிறு துண்டாகக் கிழித்து, அரைக் கோப்பைத் தண்ணீரில் ஒரு சிறு கரண்டி போரிக் அமிலத்தைக் கலந்து, அந்தக் கரைசலில் இந்தத் துணிகளை நனைத்துக் காயத்தில் போடவும். ஈரம் காயக் காய, இந்தக் கரைசலை விட்டுக்கொண்டே இருக்கவும். எண்ணெய்த் தாளையோ, எண்ணெய்த் துணியையோ, சுத்தமான வாழை இலையையோ வைத்தால், துணி சீக்கிரமாகக் காய்ந்து போகாது. போரிக் அமிலம் கிடைக்காவிடில் அதற்குப் பதிலாக எப்சம் உப்பையோ, சாதாரண உப்பையோ பயன்படுத்தலாம்.

கையில், காலில் காயம் ஏற்பட்டு, அதில் சீழ் வைத்திருந்தால், 171-ஆம் பக்கத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள வெந்நீர் – தண்ணீர் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவும்.

டாக்டர் யாரும் கிடைக்கவில்லை யென்றால், சல்பா மருநதுகளை வேளைக்கு ஒரு மாத்திரையாக நாளைக்கு நாலு வேளை கொடுக்கவும். முதிர்ந்தோர்க்கு மோசமான காயமானால் 4 மணிக்கு ஒரு முறை 2 மாத்திரைகளாக 1 நாள் அல்லது 2 நாள் கொடுக்கவும். பிறகு வேளைக்கு 1 மாத்திரை போதும். முடிந்தால்,600,000 அளவை



பின்கரத் தமனியை அழுத்துதல்



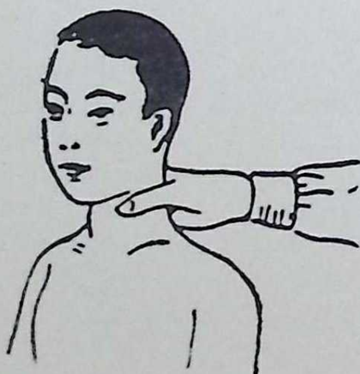
தொடைத் தமனியை அழுத்துதல்



முகத் தமனியை அழுத்துதல்



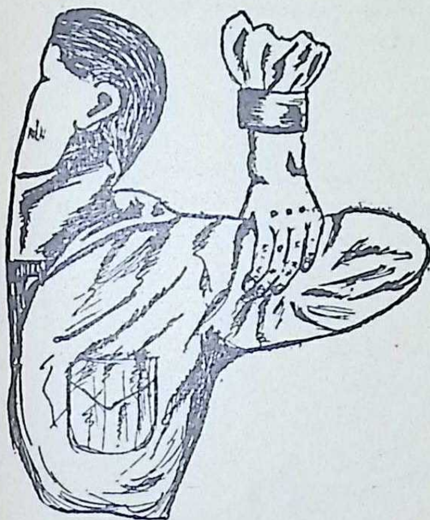
பொட்டுத்]தமனியை அழுத்துதல்



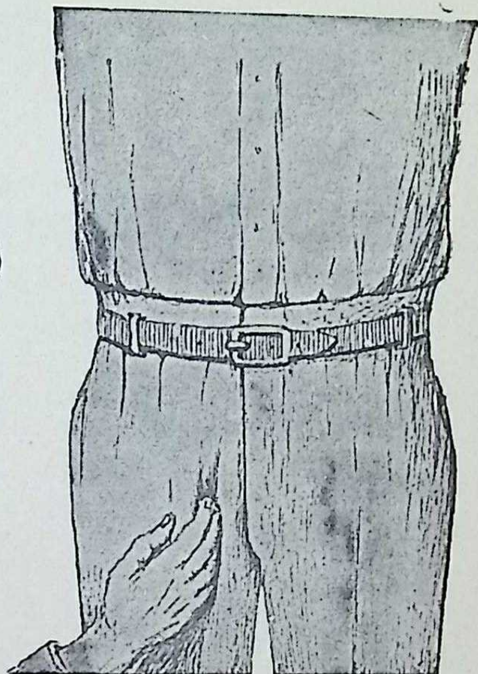
காரை அடித் தமனியை அழுத்துதல்



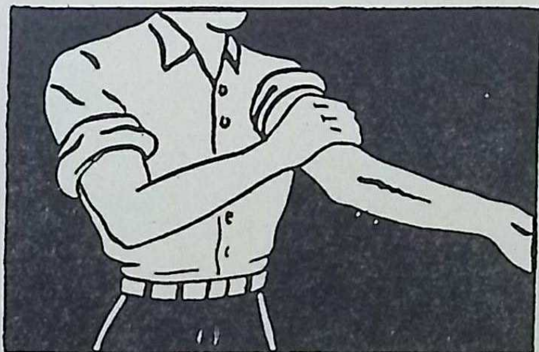
கழுத்துத் தமனியை அழுத்துதல்



மேல் கரத்துக்குச் செல்லும் தமனியை அழுத்துதல்



தொடைச்சந்துத் தமனியை அழுத்துதல்

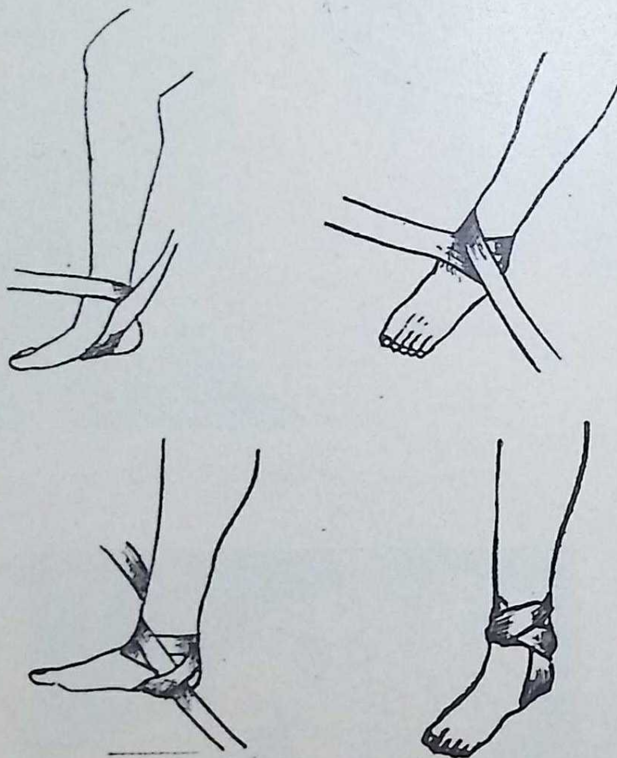


மேல் கரத்துத் தமனியை தானே அழுத்துதல்

பி. ஜி. பெனிசிலின் ஊசி மூலம் தினம் உட்செலுத்தலாம். இதை மாத்திரையாகவும் சாப்பிடலாம்; தினம் 4 வேளை; வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை.

சுளுக்கு

திடீரென்று மூட்டு திரும்புவதால் ஏற்படும் தொல்லை இது. மணிக்கட்டிலும் கணுக்காலிலும் தான் அடிக்கடி சுளுக்கு விழும்.



சுளுக்கு விழுந்த கணுக்காலில் கட்டுப்போடும் முறை

கணுக்காலைப் பாதுகாக்க: (1) இரண்டு அங்குலம் அகலம் உள்ள கட்டுத்துணியைக் குதிகாலுக்கு முன்னால் பாதத்துக்கடியில் வைக்கவும். முனைகளை மேலே தூக்கி, குதிகாலுக்கு மேல் சுற்றவும். (2) பிறகு முன்னால் கொண்டு வந்து பாதத்தின் மேல் பக்கத்தில் சுற்றி, கீழே கொண்டு வரவும். குதிகாலின் இரு புறத்திலும் துணி உள் நுழைந்து ஓடும். பிறகு இரு முனையையும் இழுத்து, பாதத்தின் மேல் பக்கத்தில் இறுக்கிக் கட்டவும்.

இணை தசை தளர்ந்து நகர்ந்து போகிறது; அத்தோடு எலும்பில் ஒரு பகுதியும் இடம் பெயர்ந்து நகர்ந்துவிடக் கூடும்.

சுளுக்கு விழுந்த இடத்தைக் குளிர்ந்த நீரில் அரை மணி நேரம் அமிழ்த்தி வைத்திருக்கவும். ஊற்றோ, ஓடையோ அருகில் இருந்தால், இக் காரியம் வெகு சுலபம். சுளுக்கு விழுந்ததும் நடக்கும் அவசியம் இருந்தால், 402-ஆம் பக்கத்தில் கூறியுள்ளபடி கட்டுப் போடவும். காலை மேலே வளைத்துக் கட்டுப் போடுவது மிக அவசியம்.

வீட்டுக்கு வந்ததும், எட்டு வடிவக் கட்டைக் கணுக்காலில் இறுக்கிப் போட வேண்டும். முடிந்தால், வீங்கியிருக்கும் இடத்தில் ஐஸ் பையை வைக்க வேண்டும். (சருமத்துக்கும் பைக்கும் இடையில் கம்பளித் துணி ஒன்றைக் கவனமாக வைக்கவும்.) முதல் பன்னிரண்டு மணிக்கு, 2 மணிக்கு ஒரு முறை ½ மணி நேரம் பையை எடுத்து விடவும். 12 மணிக்குப் பிறகு 171-ஆம் பக்கத்தில் விவரித்துள்ள வெந்நீர் — தண்ணீர் சிகிச்சையைத் தினம் மூன்று தடவை கொடுக்கவும். இச் சிகிச்சைக்கு இடைநடுவில் இதமாகக் கட்டுப்போட்டு விடவும். ரப்பர் துணிக்கட்டு போடுவது உத்தமம். இச் சிகிச்சை சாதாரணமாக ஒரு வாரம், பத்து தினங்களுக்கு நடக்கும்.

எலும்பு முறிவு

எலும்பு முறிந்து போனால் டாக்டரைக் கூப்பிட்டுவிட வேண்டும். உடனே டாக்டரை வரவழைக்க முடியாத நிலைமையில் கீழ்க்கண்ட யோசனைகளைப் பின்பற்றலாம். அவர் வரும் வரை என்ன செய்வது என்பதைத் தான் இங்கே சொல்லப் போகிறோம்.

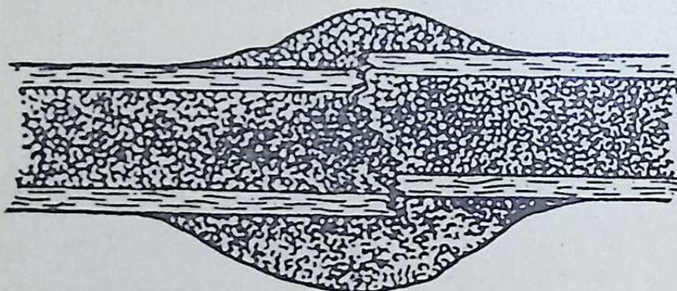
எலும்பு முறிவு கண்ட பேர்வழியைப் படுக்க வைத்து அமைதியாக இருக்கச் செய்யவும். முறிந்த எலும்பின் முறிபட்ட இரு பக்கங்களும் முறிந்து போன மரத் துண்டுப் போல் கூர்மையான எலும்புப் பிசிர்களோடு தென்படும். காலை, கையை அசைத்தால் இந்தக் கூர்மையான பகுதிகள் சதையைக் குத்திக் கிழித்து, படுகாயமும் நோவும் ஏற்படுத்தும்.

எலும்பு முறிவு கண்ட பேர்வழியை வேறு இடத்துக்குச் தூக்கிச் செல்லுமுன், எலும்பு முறிந்த இடத்தில் ஏதாவது சிம்பு வைத்துக் கட்டவும். அப்பொழுது தான் உடைந்த முனைகள் அசையாமல் இருக்கும். சருமத்தில் காயம் பட்டிருந்தாலும் சரி, தோலைக் கிழித்துக்கொண்டு எலும்பு வெளியே நீட்டிக்கொண்டிருந்தாலும்

சரி, நச்சுக்கொல்லி ஏதாவது இருந்தால் அதைத் தடவி மேலே சுத்தமான துணியால் கட்டுப்போட்டுவிடவும்.

கால் எலும்போ, கை எலும்போ முறிந்து போனால், இரண்டு அங்குல அகலத்துக்கு மூங்கில் பிளாச்சுகளைத் தயார் செய்து கொள்ளவும். கை எலும்புக்கு இந்தப் பிளாச்சுகள் சுமார் ஓர் அடி நீட்டம் இருக்க வேண்டும். கால் எலும்புக்கு, பாதத்திலிருந்து இடுப்பு வரை வரும் அளவுக்கு நீட்டமாய் இருக்க வேண்டும்.

சிம்பு வைத்துக் கட்டுவது எலும்பு முறிந்த இடத்துக்கு இருபுறமும் உள்ள மூட்டுக்கள் இயங்காமல் இருக்கத் தான். தொடை எலும்பு முறிவு கண்டிருந்தால், சிம்பை கணுக்காலிலிருந்து தோள்



காலஸ் என்னும் என்புப்பசை

முறிந்துபோன எலும்பைச் சரிபண்ண இயற்கை தாராளமாய் அமைத்துள்ள ஓர் அமைப்பு இது.

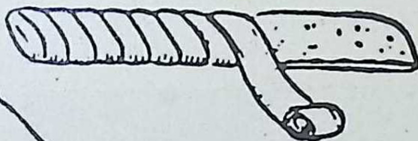
பட்டை வரை வைத்துக் கட்ட வேண்டும். பலகை கிடைத்தால் இதற்கு மிக நல்லது. இல்லை யென்றால், மூங்கில் பிளாச்சுகளை உபயோகிக்க வேண்டும். எலும்புகள் கூடிய மட்டும் அசையாமல் இருக்கும் வண்ணம் இதமாக வைத்துக் கட்டவும். இரத்த ஓட்டம் தடையுறாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முறிவு கண்ட முழங்காலை, முழங்கையை நீட்டி வைக்கக் கூடாது. இருக்கிற நிலையில் அப்படியே விட்டுவிட வேண்டும்.

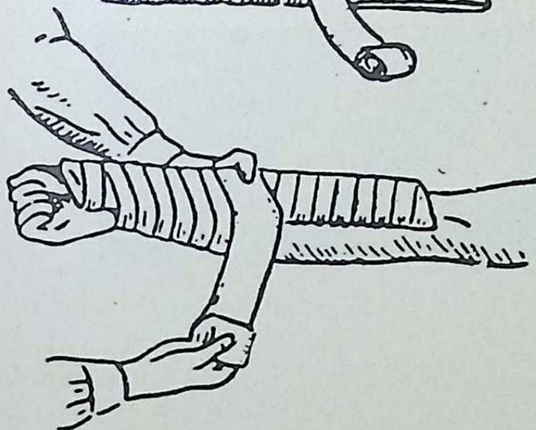
சிம்பை வைத்துக் கட்ட முதலில் அதற்கு உதவியாக இருக்கும் அளவுக்கு எலும்பு முறிந்த காலையோ கையையோ நீட்டிவிட வேண்டும். வேண்டும் அளவுக்குத் தான். இக் காரியத்தை வலி இல்லாமல் மெதுவாகப் பண்ண வேண்டும். இது ஆனதும்; துணியைப் போட்டுக் கனமாகச் சுற்ற வேண்டும். துணி கிடைக்க வில்லை யென்றால், துண்டு, சட்டை இவற்றை உபயோகிக்கலாம்,

பிறகு சிம்பை வைத்துக் கட்டவும். கட்டுத்துணிகள் கொண்டு அழுத்தமாகக் கட்ட வேண்டும். இது முடிந்ததும் மருந்தகத்துக்கோ ஆஸ்பத்திரிக்கோ எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

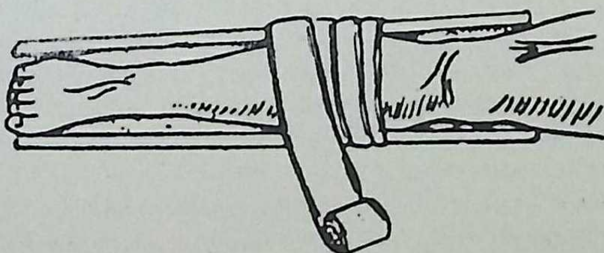
முரிந்த எலும்பு சரிப்பட்டுவர ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு வாரங்கள் பிடிக்கும். எனவே அத்தனைக் காலமும் சிம்புக்கட்டு அப்படியே இருக்க வேண்டும்.







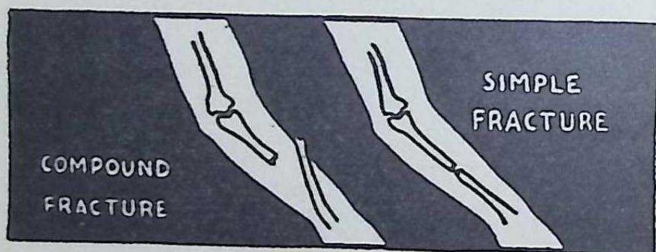
முன்கை எலும்பு முரிவுக்கு வைத்துக் கட்ட உடனே தயாரித்த பலகை



முன்கால் எலும்பு முரிவுக்கு வைத்துக்கட்ட உடனே தயாரித்த பலகை

கலப்பு முரிவு

முரிந்து போன எலும்பு சருமத்தைக் கிழித்துக்கொண்டு வெளியில் தெரிந்தால், அதைக் கலப்பு முரிவு என்கிறது. உள்ளே இருக்கும் திசுக்களில் தூசியும் கிருமியும் படிந்து நோய்த் தொற்று பெரும்பாலும் ஏற்படக் கூடுமாதலின் இதனை மிகுந்த சிரத்தையுடன் கவனிக்க வேண்டும். முடிந்தால் தகுதி வாய்ந்த டாக்டரிடம் காட்டுவது நல்லது. திறந்த காயத்துக்குச் சிகிச்சை செய்வது போல் இதற்குச் செய்ய வேண்டும். உள்ளே இருக்கும் நஞ்சையும் நோய்க் கிருமிகளையும் வெளியேற்றக்குழாய் ஒன்றை உட்செலுத்த வேண்டும். இவைகள் வெளியேறிவிட்டால், உடம்பு மற்ற மராமத்துக் காரியத்தைத் தானே பார்த்துக்கொள்ளும். மிக்க கவனத்துடன் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.



கலப்பு முரிவு சாதாரண முரிவு

ஒரு முக்கியமான சங்கதி

டாக்டர் கட்டுப்போட்டு, வீட்டுக்கு அழைத்துக்கொண்டு வந்த பிறகு உள்ளே வீக்கம் காண்பது உண்டு. இப்படி எத்தனையோ தடவைகள் நடந்திருக்கிறது. இது பலர் விஷயத்தில் இரத்த ஓட்டத்துக்குத் தடையாகியுள்ளது. இம் மாதிரி நிலைமையில் கட்டை ஒன்று பிளந்துவிட வேண்டும்; அல்லது சுத்தமாக எடுத்து விட வேண்டும். இல்லையேல் இரத்த ஓட்டம் இன்மையால் அந்த உறுப்பு அழிந்து போய்விடும்.

கையையும் காலையும் வெட்டி எடுத்துவிடும் படியான சந்தர்ப்பங்கள் பல எழுந்துள்ளன. காரணம் போட்ட கட்டு வெகு இறுக்கமாக இருந்தது தான்; இல்லை ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்த போதே முரிவு

கண்ட பாகம் அமுகிப்போய்விட்டிருக்கும். கால், கை விரலுக்கடியில் இரத்த ஓட்டம் எப்படி இருக்கிறது என்று அறிந்துகொள்வது நலம். நகத்தை அழுத்தினுல் இரத்தம் உள்ளே போகும். அழுத்தாமல் விரலை எடுத்துவிட்டால், இரத்தம் திரும்பி ஓடிவரும். இப்படித் திரும்பி வரும் இரத்தம் மெதுவாக வந்தால், கைவிரலில், கால்விரலில் வீக்கம் இருக்கும். இரத்த ஓட்டத்தில் தடை இருந்தால், முறிவு கண்ட காலும் கையும் மிகுதியாக வலிக்கும். இந் நிலையில் ஒரு பக்கம் கட்டைப் பிளந்து, பரப்பிவிட வேண்டும்; அதனுல் இறுக்கம் குறையும். இக் காரியத்தைச் செய்யும் போது, உள்ளே எலும்பு அமைப்பைக் கலைத்துவிடக் கூடாது. இம் முறையில் வலி குறைந்து, நின்றுவிடும். குழந்தையோ, முதிர்ந்தோரோ, யாராயினும் கால், கையில் வலிக்கிறது என்றுல், கவனக் குறைவாக இருந்துவிடக் கூடாது.

பிறழ்ச்சி

எலும்பின் முனை இருக்கிற இடத்தைவிட்டுப் பெயர்ந்து விட்டால், மூட்டை அசைக்க முடியாது. இதைக் கொண்டு எலும்பு முறிவா அல்லது மூட்டுப் பிறழ்ச்சியா என்று கண்டுகொண்டு விடலாம்.

பிறழ்ந்து போன எலும்பை முன் இருந்தபடி வைத்துவிட வேண்டும். இதற்கு ஒரு டாக்டரின் உதவி தான் பெரும்பாலோர் விஷயத்தில் தேவையாக இருக்கும். எனவே டாக்டரிடம் அழைத்துப் போக வேண்டும். எத்தனைக் கெத்தனை சீக்கிரமாக அழைத்துப் போகிருேமோ, அத்தனைக் கத்தனை சுலபமாக எலும்பைச் சரிபண்ணி விடலாம். ஒன்றிரண்டு நாள் தாமதமானுல், வீக்கம் வடியும் வரை ஐஸ் தொப்பிகள் வைக்க வேண்டி வரும். இதனுல் பிறழ்ச்சியைச் சரிசெய்வது தாமதப்படுகிறது.

மின் அதிர்ச்சி

மின்சாரம் உள்ள பெரு நகரங்களிலும் மின்சாரக் கம்பிகள் செல்லும் பிற இடங்களிலும், மின்சாரக் கம்பி பட்டு மின் அதிர்ச்சி ஏற்படுவது உண்டு. இத்தகைய கம்பியைத் தொட்டுக்கொண்டு மண் தரையிலோ தளவரிசையிலோ யாராவது உதவியின்றிக் கிடந்தால் நெருப்பும் புகையும் கூடத் தெரியலாம். இவை தெரியா

விட்டாலும் இது மாதிரி நிலைமையில் ஆபத்தை விளைவிக்கும் அளவுக்கு மின்சாரம் அக் கம்பி மூலம் செல்லுகிறது என்பதை உணர வேண்டும்; இல்லையேல், பிரக்ஞை தவறிக் கிடக்க வேண்டாமே.

முதல் காரியமாக அந்தக் கம்பியைத் தொடாமலும் அந்தப் பேர்வழியைத் தொடாமலும் ஆசாமியைக் கம்பியை விட்டு நகர்த்தி விட வேண்டும். இக் காரியம் கடினமான காரியம். கீழ்க்கண்ட ஆலோசனையின்படி செய்து முடிக்கலாம் இந்தக் கஷ்டமான காரியத்தை.

ஆசாமியை நகர்த்தும் போது, மின்சாரம் தாக்காதபடி தன்னைக் காத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதற்குக் காலில் ரப்பர் பூட்சு போட்டுக்கொள்ளவும்; இல்லை, ரப்பர் பாயில் நிற்கலாம். இவ்விரண்டுமே கிடைக்கவில்லை; ஈரமே இல்லாத காகிதக் கத்தையைப் போட்டு அதன் மேல் நின்றுகொள்ளலாம்; உலர்ந்த பலகை அல்லது புத்தகத்தை இக் காரியத்துக்குப் பயன்படுத்துவது உண்டு. ஈரமற்ற கையுறைகள் அணிந்துகொள்ளவும். ஈரப் பசையே இல்லாத கோட்டை அணிந்துகொண்டு, நன்றாக உலர்ந்த துணியையோ முழுதும் காய்ந்துலர்ந்த கம்பையோக் கொண்டு, மின் கம்பியைத் தூக்கவும். கைக்கு ரப்பர் உறை போட்டிருந்தாலும் கையால் கம்பியைத் தூக்கக் கூடாது. கம்பியை எடுத்துவிட்டு, ஆசாமியை நகர்த்தவும்.

பிறகு அவர் மேல் இருக்கும் உடையைத் தளர்த்திவிடவும். நிறைய காற்று வரும்படிவிட வேண்டும். அவர் வாயைத் திறந்து, நாக்கை முன்னால் இழுக்கவும். மூச்சு விடாமல் இருந்தால், செயற்கை முறையில் மூச்சு ஊட்டவும். (417–ஆம் பக்கம் பார்க்க.) 6, 8 மணி நேரத்துக்கு இம் முறையில் மூச்சு ஊட்ட வேண்டியிருக்கலாம். தானாகச் சுவாசிக்கத் தொடங்கியதும், உடம்பில் நடுக்கல் ஏற்படாமல் இருக்க, நன்றாகப் போர்த்திவிடவும்.

அதற்குள் டாக்டருக்கும் இன்ஹலேட்டர் கருவிக்கும் சொல்லிப் போடவும்.

மின் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளானவரின் உடம்பு நீலம் பாய்ந்து போகக் கூடும். வெளுத்துப் போகவும் கூடும். நாடி படுத்துவிடலாம்; ஒரேயடியாக ஒய்ந்து போயும் இருக்கலாம். பிரக்ஞையே இல்லாமல் இருக்கும். உடம்பில் தீப்புண்கள் பலமாகப் பட்டிருக்கலாம். உடம்பு விறைத்திருக்கலாம்; இந்த விறைப்பு மின்சாரப் பாய்ச்சலின் விளைவு. இதைச் சாவு விறைப்பு என்று கருதி, செயற்கை முறையில் மூச்சு ஊட்டுவது ஒன்றும் பயன் இல்லை என்று நினைத்துவிடக் கூடாது.

இடி விழுந்தாலும், மின் அதிர்ச்சியால் ஏற்படும் விளைவுகள் தான் உண்டாகின்றன. அதற்கும் இதே சிகிச்சை தான்.

மின் அதிர்ச்சியைத் தடுக்க:

தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் கம்பியை ஒருபோதும் தொடலாகாது; மின்சாரம் உள்ள கம்பியோடு அதற்கு எங்காவது தொடர்பு இருக்கலாம்.

மின்சாரச் சாதனங்களை நகர்த்தி வைக்கும் முன்னர் மின் ஓட்டத்தை நிறுத்திவிடவும்.

காப்பு உறைவிட்டுப் போயிருக்கும் மின்சாரச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

நல்ல ரகம் அல்லாத, சரியான முறையில் அங்கீகாரம் பெறுத எந்த மின்சாரச் சாதனங்களையும் வாங்கலாகாது.

மூர்ச்சை

பலமும் திடமுமாக இருக்க, எல்லாத் தேக உறுப்புக்களும் இயல்பான முறையில் இயங்க, நினைவு கெட்டுத் தப்பாமல் இருக்க, மூளையில் நிறைய இரத்தம் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் மூளையில் உள்ள கேந்திரங்கள் தான் செய்கையை ஆண்டு, உடம்பின் இயக்கத்தையும் வேலைகளையும் அடக்கி நிர்வகிக்கின்றன. மூளைக்கு இரத்தம் போவது நின்று போனுல் உயிராதாரமான தேக காரியங்கள் விரைவில் ஒடுங்கிவிடுகின்றன. இந்த இரத்தத்தின் அளவு குறைந்தால், முதலாவதாக ஏற்படும் விளைவுகளில் ஒன்று பிரக்ஞையிழப்பு.

மூர்ச்சையைப் பிறப்பிக்கும் இந்த இரத்தக் குறைவுக்கு இன்னது தான் காரணம் என்று எப்பொழுதும் சொல்லிவிட இயலாது. பசி, அடைத்த அறையில் இருப்பது. களைப்பு, இரத்தத்தைக் காண்பது, கெட்ட செய்தியைத் திடீரென்று கேட்பது, வலி, உணர்ச்சி அதிர்ச்சி அச்சம் போன்ற பல காரணங்களால் மூர்ச்சை உண்டாகும். மூர்ச்சித்து விழுந்தவன் முகம் வெளுத்துப் போகும். நெற்றியில் வியர்க்கும்; மற்ற இடங்களிலும் வியர்த்துக் கொட்டலாம். முதலில் கிறுகிறுப்பு உண்டாகி, ஏதோ கரு மேகம் ஒன்று கண்ணுக்கு முன்னுல் நகர்வது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்பட்டு, உடனே நினைவு தவறிப் ''பொத்''தென்று கீழே விழுந்து விடுவான். மூச்சு லேசாக இழையும், நாடியும் மெதுவாகப் பேசும்.

மூர்ச்சைக்கான சிகிச்சையில் மூளைக்கு வழக்கப்படி செல்ல வேண்டிய இரத்தத்தைச் செல்லப் பண்ணுவது தான் குறிக்கோள்.

மூர்ச்சை உற்றவனைப் படுக்க வைப்பதனாலும் வேறு முறையில் தலையைக் கீழே வைத்திருப்பதனாலும் புவியீர்ப்பு இக் காரியத்துக்கு உதவுகிறது; மறைமுகமாகவோ நேரடியாகவோ மூளைக்கு இரத்தத்தை அனுப்பும் முறைகளும் பயன்படும்.

மயக்கம் வரும் போல் இருந்தால், உடனே நீட்டிப் படுத்துக் கொண்டுவிட வேண்டும்; இல்லை, உட்கார்ந்து தலையை முழங்காலுக்கிடையில் முடிந்த மட்டும் தாழ்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மயக்கம் வந்துவிட்டால், காலைக் காட்டிலும் தலை சற்றுத் தாழ்வாக இருக்கும் படியாக மல்லாக்கப் படுக்க வைக்கவும்.

சுத்தமான காற்று நிறையக் கிடைக்கும்படி செய்யவும்.

தொண்டை விழுங்க முடிந்தால், அரை கிளாஸ் தண்ணீரில் அரை தேக்கரண்டி அம்மோனியம் கலந்த வாசனைச் சாராயத்தை விட்டு, சொட்டு சொட்டாக வாயில் ஊற்றலாம். இது போன்ற பிற ஊக்கிப் பொருள்களையும் பயன்படுத்தலாம்.

முகரும் உப்புக்கள், வாசனையுள்ள அம்மோனியா கலந்த சாராயத்தைக் கைகுட்டையில் ஊற்றிக்கொண்டு முகர்தல், விசிறுதல், முகத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீரைத் தெளித்தல், ஈரத் துவாலையால் தட்டுதல் — இவற்றால் இரத்த ஓட்டம் தூண்டப் பெற்று, மயக்கம் தெளியக் கூடும்.

கடுமையான வாந்தி

குமட்டலும் வாந்தி எடுக்கும் உணர்ச்சியும் பெரும் சங்கடம் செய்பவை. காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், உணர்ச்சி என்னவோ ஒன்று தான். இந்த உணர்ச்சியிலிருந்து நிலைமையைக் கணித்துவிட முடியாது. வாந்தி கருப்பாகவோ, கருஞ் சிவப்பாகவோ இருக்கலாம்; தண்ணீர் மாதிரி தெளிந்தும் இருக்கலாம். இரத்தம் விழலாம்; அத்துடன் உணவும் வெளிப்படலாம். உறைந்த இரத்தமாக இருக்கலாம்; அல்லது பித்தநீரால் மஞ்சளாகவோ பச்சையாகவோ உள்ள நீராகவும் இருக்கலாம்.

வயிற்றில் வலி இருந்தால், கூடும் அளவு விரைவாக நோயாளியைப் பக்கத்து ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துச் செல்லவும். தீவிர குடல்வால் அழற்சியாக இருக்கலாம்; அல்லது குடல் அடைப்பாக இருக்கலாம். வலி ஒன்றும் இல்லை என்றால், படுக்கையில் படுக்க வைத்துவிடவும். மார்கரைன் மாத்திரை இருந்தால் ஒழிய சாப்பிட ஒன்றும் கொடுக்கக் கூடாது. இந்த மாத்திரையைக் கொடுத்து, குமட்டலைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமா என்று பார்க்கவும். முடிய

வில்லையேல், நெம்பியூட்டால் காப்சூலை ஊசியால் குத்தித் துளை பண்ணி, ஆசன வாய்க்குள் நுழைக்கவும். நன்றாகத் தூங்க முடிந்தால், காலையில் எழுந்ததும் உடம்பு கலகலப்பாக இருக்கும்.

கடிகாரத்தை வைத்துக்கொண்டு 5 நிமிடத்துக்கு ஒரு தடவை ஒரு தேக்கரண்டி குளிர்ந்த தண்ணீரோ, பாலோ அல்லது ஆரஞ்சுப் பழச்சாறோ கொடுக்கவும். ஒன்றிரண்டு மணிக்குப் பிறகு 10 நிமிடத்துக்கு ஒரு முறை ஒரு மேஜைக்கரண்டி அளவு கொடுக்கவும். சாப்பிடச் சாப்பிட இந்த அளவைக் கூட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இதை யெல்லாம் உட்கொள்ள முடியவில்லை யென்றால், மலக்குடல் வழியாக நீரைச் செலுத்தவும். இந்த நீர் உடலுக்குள் ஒன்றி, வாயால் அருந்தியது போன்ற பயனைத் தரும். வாந்தி எடுத்தால், உள்ளே இருக்கும் நீரெல்லாம் வெளிப்படுகிறது; இதனால் வாந்தி நீடிக்கிறது என்னும் உண்மை நினைவில் இருக்க வேண்டும். வாந்தி எடுக்காமல் சிறிதளவு நீர்மப் பொருளை உட்கொள்வது சாத்தியம். எனவே இம் முறையில் நீரை உள்ளே செலுத்துவது வாந்தியை நிறுத்த உதவும். இதிலெல்லாம் காரியம் ஆகவில்லை யென்றால், அருகில் இருக்கும் ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டியது தான்.

வாந்தியோடு பெரும்பாலும் பேதியும் இருக்கும். குடல்வால் அழற்சியும் மலச்சிக்கலும் தான் சர்வசாதாரணமாய் இருக்கும். எனினும் இந்த வயிற்றுப்போக்கும் இருப்பதுண்டு. வலி எடுத்தால், கூடிய விரைவில் டாக்டரிடம் காட்டிவிட வேண்டும். வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும் வரை அரை மணிக்கு ஒரு தடவை மூன்று, நான்கு வேளை பாரிகாரிக் கொடுக்கலாம். ஒரு தேக்கரண்டி சரியான அளவு. குழந்தைகளுக்கு என்றால் கொஞ்சம் குறைத்துவிடவும். உண்ட மருந்தை வாந்தி எடுத்துவிட்டால், வாந்தி வேகம் அடங்கியதும் மறுபடியும் மருந்தைக் கொடுக்கவும். மலக்குடலில் உட்செலுத்தத் தக்க ஏதாவது பொருளை உட்செலுத்தி வைப்பது வாந்தியைக் கட்டுப் படுத்தும். முக்கால் மணிக்குள் இப் பொருள் வெளி வந்துவிட்டால், இன்னொன்றை மீண்டும் உட்செலுத்தவும்.

பல் வலி

பல்லில் ஓட்டை இருந்து வலியும் இருந்தால், அதில் மாட்டிக் கொண்டிருக்கும் வஸ்துவை முதலில் எடுத்துவிட வேண்டும். பஞ்சைக் கொஞ்சம் எடுத்துக் கிராம்பு எண்ணெயிலோ தைம் எண்ணெயிலோ தோய்த்துப் பல் ஓட்டையில் வைக்கவும். பல் குச்சியால் அழுத்தி அடைக்க வேண்டும். சமையல் சோடா

உப்பைக் கொண்டும் துவாரத்தை அடைக்கலாம். வலி நின்று போகும்.

ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது பல் வைத்தியரிடம் சென்று பல்லைப் பரிசோதனைச் செய்துகொள்வது நல்லது. மிக்க கவனமாகப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய வஸ்து நம் பல்.

தீப்புண்

சருமம் விரிசல் காணவில்லையென்றால், பின்னால் வெடிப்பு கண்டு, நோய்த் தொற்றும் காண்பதைத் தடுக்க மும் முறையை அனுஷ்டிக்கவும்; தீப்புண் பட்ட இடத்தில் தாராளமாய்ப் போடும்



உடையில் தீ



கையில் கிடைத்ததை எடுத்து- அது துப்பட்டியோ, கோட்டோ — எதுவாயிருப்பினும் சரி—உடம்பில் சுற்றி, தரையில் போட்டு உருட்டவும். இதனால் நெருப்பு அணைந்து போகும். கீழே படுக்க வைப்பதால், நெருப்பு தலையை எட்டுவதும் மூச்சோடு வெப்பம் உட்புகுவதும் தடுக்கப்படுகின்றன.

அளவுக்கு ஒரு நல்ல துணியை எடுத்து அதில் கால் அங்குலம் கனத்துக்கு மேல் சமையல் சோடா உப்பை (சமையல் சோடா உப்பு—சோடியம் பைகார்பனேட்டு; துணி துவைக்கும் சோடா உப்பு அல்ல) தாராளமாகப் பரப்பவும். இதில் கொஞ்சம் தண்ணீரைவிட்டு மென்மையான பசையாக்கிப் புண்ணில் போடவும். புண் அதிகமாய் இருந்தால், ஒன்றிரண்டு மணி நேரம் போட்டு வைக்கவும். ஈரம் காயாமல் இருக்க, மருந்தில் தண்ணீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சம் அவ்வப்பொழுது விடவும். இக் காரியத்தைச் சரியாகச் செய்தால், கொப்புளம உண்டாக்கும் நீர்ப்பொருள் வெளிச் சருமம் வழியாகச் சோடாப் பசைக்குள் வந்து உறிஞ்சப் பட்டுவிடும். இதனுல் தோலின் மேல் பகுதி கீழ்ப் பகுதியுடன் மீண்டும் இணைந்துவிடும். பின்னுல் கிருமிகளும் நோய்த் தொற்றும் உட்புகாமல் இருக்க வெடிப்பு காணுத சருமம் பெருந் துணையாய் இருக்கும். இந்த முறையால், பெரும் கொப்புளங்கள் ஏற்பட்டு, வெடித்துப் போகும் தொந்தரவைத் தவிர்த்துவிடலாம்.

தீப்புண் கடுமையாக இருந்தால், அதன் பேரில் துணி ஒன்றும் படக் கூடாது; எடுத்துவிட வேண்டும் பாசிட்ரசின் களிம்பைச் சுத்தமான துணியில் தடவி, புண்ணில் போட்டுக் கட்டுக்கட்ட வேண்டும். தினம் கட்டை அவிழ்த்துவிட்டு, மறுபடியும் மருந்து போட்டுக் கட்ட வேண்டும். கட்டும் போது ஈக்கள் மொய்க்க விடலாகாது. களிம்பு புண்ணை மென்மையாக வைத்துக்கொள்வதுடன் பழுதுபட்ட திசுக்களில் நோய்த் தொற்று ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளும்.

தீப்புண்கள் பெரிதாகவும் பல இடங்களிலும் இருந்தால் ஆபத்துத் தான். உடனே ஆஸ்பத்திரிக்குத் தூக்கிச் சென்றுவிட வேண்டும்.

வெந்தபுண்

வெந்நீரோ, சூடான எண்ணெயோ பட்டு உண்டாகும் புண்ணுக்கும் மேற்கண்டவாறு சிகிச்சை பண்ணவும்.

ஆணி குத்துதல்

ஆணியோ சிலாம்போ கையில், காலில் ஏறிவிட்டால், முதலில் அதை எடுத்துவிட்டுப் பிறகு அந்தப் பாகத்தைப் பொறுக்கும் அளவு சூடான வெந்நீரில் அமிழ்த்தி வைக்கவும். 20 நிமிஷம் அப்படி வைத்திருக்கலாம். நீரின் சூடு குறையக் கூடாது, பிறகு

அந்தப் பாகத்தில் குளிர்ந்த நீரை ஊற்றி, ஏதாவது தொற்று நீக்கியையோ பாசிட்ராசின் களிம்பையோ தடவிக் கட்டிவிடவும். நோய்த் தொற்று உண்டாகாமல் இருக்க மற்ற நோய்த் தொற்றுகளுக்குச் சொல்லியுள்ள வெந்நீர் – தண்ணீர் சிகிச்சையை (பக்கம் 171) தினம் பல தடவை அளிக்கவும்.

சிலாம்பு பெரிதாகவோ அழுக்காகவோ இருந்தால், நோய்த் தொற்றை எதிர்க்கும் ஆண்டிபயோட்டிக்குகளில் ஒன்றையும் டிட்டானஸ் ஆண்டிசீரத்தையும் கொடுத்தல் நல்லது. 1,500 முதல் 5,000 அளவைகள் வரை கொடுத்தால் நோய்த் தொற்றைத் தடுத்துவிடும்.

பாம்புக்கடி

பாம்புக்கடியினுல் ஆயிரக் கணக்கில் மக்கள் ஆண்டுதோறும் மாண்டு போகிறுர்கள். சரியான வேளையில் சரியான நடவடிக்கை எடுத்திருந்தால் இவர்களில் பல பேர்கள் பிழைத்திருக்கக் கூடும். கையிலோ காலிலோ தான் பெரும்பாலும் கடி ஏற்படும். கடித்ததும் கடி வாய்க்கும் உடம்புக்கும் இடையில் இறுக்கி ஒரு கட்டுப் போட்டுவிட்டால், நஞ்சேறிய இரத்தம் திரும்பிப் பாயாது. தாமதமே இல்லாமல், கத்தியாலோ க்ஷவர பிளேடாலோ அல்லது வேறு கூர்மையான கருவி கொண்டோ கடியுண்ட இடத்தை நன்ருகக் கீறி, இரத்தம் தாராளமாய் வெளிவரப் பண்ணவும். சதையைப் பிளந்து, முடிந்த மட்டும் இரத்தத்தை வெளியில் எடுத்து விட வேண்டும். யாராவது ஒருவர் பக்கத்தில் இருந்து, வெட்டிய இடத்தில் வாயை வைத்து உறிஞ்சினுல் அதிக விஷமும் நஞ்சு தோய்ந்த இரத்தமும் வெளிவந்துவிடும். இவர் வாயில் வெடிப்பு ஒன்றும் இருக்கக் கூடாது. இதைச் செய்து முடித்ததும் விஷமுறி மருந்து உள்ள மருந்தகத்துக்கோ டாக்டரிடமோ ஆசாமியைத் தூக்கிச் செல்லவும். அங்கு போகும் வரைக்கும் கட்டு அப்படியே இருக்க வேண்டும். ஒரு மணிக்கு மேல் அதிகமாகக் கட்டு அப்படியே இருந்தால், தேக உறுப்புக் கெட்டுவிடும். எனவே ஒரு மணிக்குப் பிறகு இக் கட்டைத் தளர்த்தி, இரத்தத்தை மெதுவாக ஓடவிட வேண்டும்.

விஷமுறி மருந்தைச் சரியான நேரத்தில் கொடுத்துவிட்டால், உயிர் தப்பித்துவிடும். பாம்புக்கடிக்கு முறிமருந்து எங்கே கிடைக்கும் என்பதை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து வைத்திருப்பது அவசியம்.

தேள்கடி, பூரான்கடி

இந்த இரண்டு கடியும் நிறைய வலிக்கும்; ஆனால் குழந்தைகளைத் தவிர மற்றவர்களுக்கு இவற்றால் எந்த ஆபத்தும் வராது. கொட்டிய இடத்தில் குளிர்ந்த பட்டைகளை வைத்தால் வலி கொஞ்சம் மட்டுப் படும். 2% நோவோகெய்னை வெட்டு வாயில் விட்டால் வலி நின்று போகும். ஆனால் சருமம் அழுக்காக இருந்தால், இப்படிச் செய்யக் கூடாது; செய்தால் அவ்விடத்தில் நோய்த் தொற்று ஏற்படலாம். கடிவாயைக் கவனமாகக் கழுவிவிட்டு, வலியைப் போக்கக் கோடெய்னோ மார்பினோ கொடுக்கவும். கோடெய்ன் இரண்டு மாத்திரைகள் தந்தால் போதும்; வலி நின்றுவிடும்.

வெயில் அதிர்ச்சி நோய்

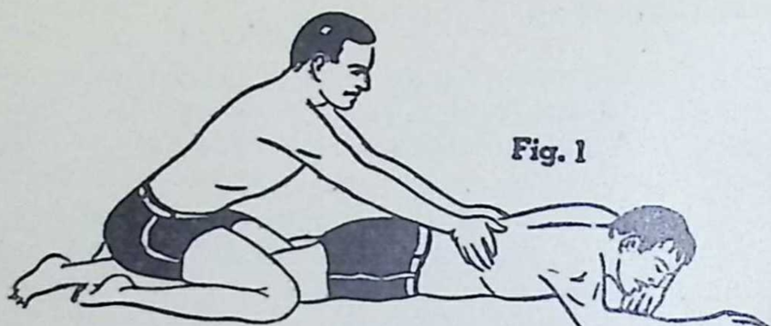
வெளியே வெய்யிலில் வேலை செய்பவர்கள் திடீரென்று நினைவு தப்பித் தரையில் விழுந்துவிட்டால், நிழலான இடத்துக்கு உடனே தூக்கிச் சென்று தலையிலும் மார்பிலும் குளிர்ந்த தண்ணீரை ஊற்ற வேண்டும். ஒருவர் இக் காரியத்தைச் செய்ய மற்றொருவர் மார் பையும் கரங்களையும் வேகமாகத் தேய்க்க வேண்டும். இந்த நோய் மிகக் கடுமையான நோய். டாக்டரைக் கூப்பிட்டு, பார்க்கச் சொல்ல வேண்டும்.

ஆர்செனிக் அல்லது எலி பாஷாணம்

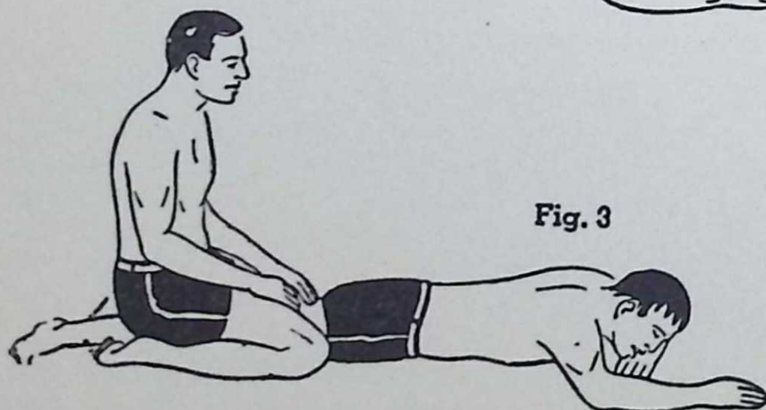
நாக்கின் அடிப்புறத்தில் விரலை வைத்து வாந்தி எடுக்கச் செய்யவும். பிறகு நாலைந்து பச்சை முட்டைகளையும் கொஞ்சம் உப்பு நீரையும் கொடுத்து இன்னும் வாந்தி எடுக்கப் பண்ணவும். இரைப்பையைச் சுத்தம் பண்ணிவிட்டு மாக்னீஷியம் சல்பேட் டையோ, சோடியம் சல்பேட்டையோ நிறையக் கொடுக்கவும்.

நீரில் மூழ்கியோர்க்கு . . .

தண்ணீரில் மூழ்கிவிட்டவரைத் தரையில் இழுத்துப் போட் டதும், மூக்கிலும் வாயிலும் உள்ள மண்ணையும் நீரையும் விரை வாகத் துடைக்கவும். சட்டையை அவிழ்த்து, மார்பில் காற்று படும்படிச் செய்யவும். பற்களுக்கிடையில் மரக் கட்டையைக் கொடுத்து, வாயைத் திறந்தபடி வைத்திருக்கவும். குப்புறப் படுக்க







குப்புறப் படுக்க வைத்துச் செயற்கை முறையில் மூச்சு ஊட்டுதல்

வைத்து, கீழே கைகளைக் கொடுத்து, இடுப்பை உயர்த்தவும், நுரையீரலில் உள்ள நீர் வெளியேறத் தொடங்கும். மூக்கு, வாய் வழியாக எல்லாத் தண்ணீரும் வெளிவந்ததும், உடம்பை இறக்கி விடவும். வயிற்றுக்குக் கீழே துணிச் சுருள் ஒன்றை வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு முன் பக்கத்தில் உள்ள படத்தில் காட்டியபடி இரு கைகளையும் முதுகில் வைத்து நன்ருக அழுத்தவும். திடீரென்று அழுத்துவதை நிறுத்திவிடவும். இதை நிமிஷத்துக்குப் பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்ய வேண்டும் (மூச்சு விடுகிற வேகத்தில்). முதுகை அழுத்துவதால், நுரையீரலில் இருக்கும் காற்று வெளியேறும்; அமுக்குவதை நிறுத்தியதும் காற்று உள்ளே புகும். உயிர் இருக்கிறது என்று தெரிந்தால், ஒரு மணி நேரமோ அதற்கு அதிகமோ செயற்கை முறையில் மூச்சு ஊட்டவும். பக்கத்தில் ஒருவர் உதவிக்கு இருந்தால், உடம்பு முழுவதையும் பரபரவென்று தேய்த்து, ஈரத்தைப் போக்கச் சொல்லவும். வெந்நீர் பாட்டில்களைக் கொண்டுவந்து, உடம்பை ஒட்டி வைக்கவும். வெந்நீர் அதிக உஷ்ணமாக இருக்கக் கூடாது. இருந்தால், சருமத்தைச் சுட்டுவிடும். இம் மாதிரி நிலையில் இருப்போரின் சருமம் எளிதாக எரிபட்டுப் போகும்.

நாய்க்கடி . . .

நாயோ வேறு ஏதாவது பிராணியோ கடித்துவிட்டால், தொற்றுநீக்கி கலந்த நீரைக் கொண்டோ, சோப்பும் தண்ணீரும் உபயோகித்தோ காயத்தைக் கழுவிவிட்டு, மற்றக் காயத்துக்குச் செய்யும் சிகிச்சையை இதற்கும் செய்யவும்.

அடுத்தபடி, கடித்த நாய்க்கு—அல்லது பிராணிக்கு—பயித்தியம் உண்டா என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். கண் பார்வையில், மற்றவர்களைக் கடிக்காத இடத்தில் அதைக் கட்டிப்போட்டு விடவும். வெறி பிடித்ததாய் இருந்தால், பத்து நாட்களுக்குள் செத்துப்போய்விடும். அது செத்துவிட்டால், உடனே கடிபட்டவர் ஆஸ்பத்திரிக்கோ ஆரோக்கிய நிலையத்துக்கோ சென்று பாஸ்ட்யூர் சிகிச்சை பெற வேண்டும். நாய்க்கடியால் வரும் வெறியின் அறிகுறிகள் தென்படுவதன் முன்னரே இச் சிகிச்சை பெற வேண்டும். அதற்குப் பிறகு இதனுல் பயன் ஒன்றும் ஏற்படாது. கடித்த பிராணி ஓடிவிட்டால், அது வெறி பிடித்ததா, அல்லவா என்று தெரியாமல் போகலாமே. இத்தகைய நிலைமையில் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்வது தான் பாதுகாப்பான முறையாகும்.

அத்தியாயம் 42

இன்ஜெக்ஷன், ஆண்டி பயோட்டிக்கு மருந்துகள்

ஆண்டிபயோட்டிக்குகள்

சல்பா மருந்துகள் பல் வகை ரசாயனக் கலவைப் பொருள்களால் ஆனவை. இவை அனைத்தின் குணமும் ஒரே மாதிரியாய் இருக்கும். ஆரம்பத்தில் சல்பாநிலாமைடும் சல்பாடயசோலும் வந்தன. பிறகு எத்தனையோ முன்னேற்றங்கள். இந்தப் புது மருந்துகளைச் சாப்பிடும் போது, உணவைப் பற்றியோ, குடி பானங்களைப் பற்றியோ கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இப்பொழுது கிடையாது. ஆயினும் ஒன்று நினைவில் இருக்க வேண்டும்: இந்தச் சல்பா மருந்துகள் வீரியம் மிக்கவை; வெள்ளை இரத்த உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்து, பலஹீன உணர்ச்சியை உண்டாக்கிவிடும். எனவே, அவசியம் இருக்கும் போது தான் இவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். சிறப்பாக, உடம்பில் நோய்த்தொற்று இருந்தால் உட்கொள்ளலாம். இன்னொரு சங்கதியும் நினைவில் இருக்க வேண்டும். ஆண்டிபயோட்டிக்கு சிகிச்சை தொடங்கினால், மூன்று நான்கு தினங்களுக்குத் தொடர்ந்து அது நடக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் நோய்த் தொற்று உடம்பைவிட்டுச் சுத்தமாகப் போகும்.

முதிர்ந்தோர்கள் ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரை வீதம் நாளைக்கு நாலு தடவை சாப்பிடலாம். குழந்தைகள், தேக எடையைப் பொறுத்து 1/4 முதல் 1/2 மாத்திரை வரை சாப்பிடலாம்;

கீல்வாத ஜுரப் புனர் நோய்த் தொற்றைத் தடுக்கச் சல்பாடயசைன் பயன்படுகிறது. தினம் ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டால், இவ்வியாதி திருப்பிக்கொள்வது பெரும் அளவுக்குத் தடுக்கப்பட்டுவிடும். மருந்தைப் பல ஆண்டுகள் தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். வியாதி கண்டு குணமானதும், வியாதி திருப்பிக் கொள்ளாமல் இருக்க, டாக்டரின் ஆலோசனையின் பேரில் இதைச் சாப்பிடலாம். ஜலதோஷத்துக்கு இம் மருந்தை உபயோகிக்கக் கூடாது.

பெனிசிலின்

இந்த மருந்து வாயால் உட்கொள்ளவும் ஊசி மூலம் உட்கொள்ளவும் தகுந்த முறையில் பல் வேறு வடிவத்தில் கிடைக்கிறது. 200,000 அளவைகள் கொண்ட மாத்திரைகள் உள்ளன. முதிர்ந்தோர்கள் தினம் நாலு வேளை ஒன்றிரண்டு மாத்திரைகள் சாப்பிடலாம். குழந்தைகளுக்குக் கால் முதல் அரை மாத்திரை வரை கொடுக்கலாம்.

ஊசி மூலம் உட்செலுத்தப்படும் பெனிசிலின் மருந்துக்கு வீரியமும் அதிகம்; ஆயுளும் அதிகம். தினம் சராசரி 600,000 முதல் 800,000 அளவைகள் வரை கொடுப்பதுண்டு.

சல்பா மருந்தைப் போல, இதர ஆண்டிபயோட்டிக்கு மருந்துகள் போல, இந்தப் பெனிசிலினையும் ஒரு தடவை தொடங்கிவிட்டால், குறைந்தது மூன்றிலிருந்து ஏழு தினங்கள் வரை உட்கொள்ள வேண்டும். கீல்வாத ஜுரம் திருப்பிக்கொள்ளாமல் இருக்கத் தினம் ஒரு பெனிசிலின் மாத்திரை சாப்பிடுவதும் உண்டு.

நோய்த் தொற்றை எதிர்க்கும் மருந்துகள்

இவற்றை ''மைசின்'' மருந்துகள் என்பதுண்டு. இவைகளின் பெயர்கள் பெரும்பாலும் ''மைசின்'' என்றோ, மைசின் போன்றோ முடியும். பாக்டீரியா வகைகளில் பலவற்றை இவைகள் எதிர்த்து முறியடித்துவிடும். இவற்றின் விலை அதிகம் தான். ஆனாலும் சல்பா மருந்தைக் காட்டிலும் நச்சுத் தன்மை குறைந்தவை. இதற்கு விதிவிலக்கு குளோராம்பெனிகால் என்னும் மருந்து. இது கடைகளில் பல பெயர்களில் விற்கப்படுகிறது. இதற்குச் சர்வசாதாரண பெயர் குளோரோமைசிடின் என்பது. இரத்த உற்பத்தியை இது பாதிக்கும் என்று கருதப்படுகிறது. இக் கருத்து சரி தானா இல்லையா

என்பது இன்னும் தெளிவுபடவில்லை. சராசரி அளவில், 4, 6 நாட்களுக்கு உட்கொள்வதால் எந்தக் கோளாறும் இதனால் வந்துவிடுவதில்லை. டைபாயிடு ஜுரத்துக்கென்றே இது ஏற்பட்டது. தொடர்ந்து பல வாரங்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். அப்படிக் கொடுத்து வந்தால், ஜுரம் திருப்பிக்கொள்ளாது. இது மாதிரி நீண்ட காலம் மருந்து கொடுக்கும் போதெல்லாம் அவ்வப்பொழுது இரத்தச் சோதனை செய்வது அவசியம்.

சராசரி அளவு தினம் நாலு வேளை; வேளைக்கு 250 மில்லிகிராம். குழந்தைகளுக்கு 50 முதல் 100 மில்லிகிராம் வரை கொடுத்தால் போதும்.

ஆண்டிபயோட்டிக்கு களிம்புகள்

பொதுவாக, சல்பா, பெனிசிலின், நோய்த் தொற்று நீக்கும் ஆண்டிபயோட்டிக்குகள் இவைகள் கொண்ட களிம்புகளை உபயோகிக்க வேண்டாம் என்று தான் சொல்லுவோம். ஏனெனில் இவற்றை உபயோகிப்பதால், இவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளாத ஒரு நிலை ஏற்படக் கூடும். பின்னால் ஒரு அவசியத்துக்கு இந்த மருந்துகளை உபயோகிப்பது ஆபத்தாக முடியலாம்.

பாசிட்ராசின் வாயால் உட்கொள்ளும் மருந்தும் அல்ல; ஊசி மூலம் உட்செல்லும் மருந்தும் அல்ல. இது களிம்பு வடிவில் இருப்பது. இதைப் பொது உபயோகத்துக்கும் பயன்படுத்தலாம்; கண் நோய்களுக்கும் போடலாம். வீட்டில் காயங்களுக்குச் சிகிச்சை பண்ணும் போது இதனைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

கண் துளி மருந்துகளும் களிம்புகளும்

கண்ணுக்கு ஏதாவது வந்துவிடுவது சர்வசகஜம். இதற்குத் தேவையான ஆண்டிபயோட்டிக்குகள் கண் துளி மருந்தாகவும் களிம்பாகவும் கிடைக்கின்றன. கண்ணுக்கான மருந்து என்று தெளிவாக எழுதியிருக்கிறதா என்று பார்த்த பிறகு தான் இந்த மருந்துகளை உபயோகிக்க வேண்டும். ''ஆப்தல்மிக்'' என்னும் ஆங்கிலப் பதத்தை உபயோகித்திருப்பார்கள். இந்த வார்த்தை கிரேக்க மொழியிலிருந்து வந்தது. இதற்கு அர்த்தம் ''கண் சம்பந்தமானது'' என்பதாகும்.

கண்ணுக்கு மருந்து போடும் போது, மேலே பார்க்கச் சொல்லி, கீழ் இமையைக் கீழே இழுக்க வேண்டும். களிம்பைக் கீழ் இமையின் உட்புறத்தில் தடவவும்.

கண் துளியைக் கண்ணில் விடும் போது, கருவிழியின் கண் மணியில் படும்படி ஒருபோதும் விடக் கூடாது. களிம்பு தடவுவது போலவே, கண்ணில் வெள்விழியில் படும்படி விட வேண்டும்.

ஐசோநியாசிடு, பீ.ஏ.எஸ். ஸ்ட்ரெப்டோமைசின்

க்ஷயரோகத்துக்கு ஐசோநியாசிடு நல்ல மருந்து, தினம் மூன்று வேளை 100 மில்லிகிராம் வீதம் கொடுக்கவும். படுத்த படுக்கையாகக் கிடக்காமல் நடமாடும் கேஸாக இருந்தால், ஐசோநியாசிடுடன் பீ.ஏ.எஸ்ஸை (பாரா-அமினோ-சாலிசிக் அமிலம்) சேர்த்து நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுத்துக் குணப்படுத்திவிடலாம். பீ.ஏ.எஸ்ஸின் அளவு வேளைக்கு நாலு கிராம்.

ஸ்ட்ரெப்டோமைசினும் டைஹைட்ரோஸ்ட்ரெப்டோமைசினும் வீரியம் மிக்க மருந்துகள். இவற்றை மேற்கண்ட மருந்துடனோ அதற்குப் பிறகோ கொடுக்கலாம். ஆனால் ஒன்று: டாக்டரைக் கேட்காமல் மட்டும் கொடுத்துவிடக் கூடாது.

சல்போன்கள்

இவைகள் கந்தகக் கலப்புள்ள மருந்துகள். இவற்றில் சிலவற்றைக் குஷ்டத்துக்காக உபயோகிக்கிறார்கள். முதல் வாரம் 100 மில்லிகிராம் மாத்திரை ஒன்று கொடுக்க வேண்டும். அடுத்த வாரம் 2 மாத்திரை தர வேண்டும். பிறகு மருந்தின் அளவை ஏற்றிக்கொண்டே போவார்கள். மாற்றங்களை நன்றாகப் பார்த்துத் தான் இவ்வாறு செய்வார்கள். டாக்டர் சொல்லுகிறபடி மருந்து சாப்பிடுவது அவசியம்.

ஆண்டிசீரம்

ஆண்டிசீரங்கள் குதிரையின் இரத்தத்திலிருந்து எடுக்கப்படுகின்றன. சில பாக்டீரியாக்களைக் குதிரையின் உடம்பில் செலுத்தி, அதற்கு நோய்த் தொற்றை உண்டாக்குவார்கள். இந்த நோய்த் தொற்றால் குதிரைக்கு நோய் ஒன்றும் வந்துவிடாது; மாறாக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதற்கு ஏற்படும். இது நிகழும் வண்ணம் குறைந்த அளவில் பாக்டீரியாவை உட்செலுத்துவார்கள். பிறகு இதன் அளவு அதிகப்படும்; விளைவாகக் குதிரைக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். அதன் பிறகு அதன் உடம்பிலிருந்து இரத்தத்தை எடுத்து, மருத்துவ உபயோகத்துக்கென்று சீரம் தயாரிக்கப்படும்.

தொண்டை அடைப்பான், வாய்ப்பூட்டு நோய் இவற்றுக்காகத் தயாரிக்கப்படும் ஆண்டிசீரங்கள் மிக முக்கியமானவை.

பாம்புக்கடி, சிலந்திக்கடி இவற்றுக்காகவும் இம் மாதிரி முறையில் சீரம் தயாரிக்கப்படுகிறது. இந்தச் சீரங்களுக்கு ஆண்டிவெனின் என்று பெயர்.

ஆண்டிசீரம் கொடுப்பதன் முன் டாக்டரோ நர்ஸோ நோயாளியின் சருமத்தைச் சோதிப்பார். அலெர்ஜி இருந்தால் மருந்தால் பயன் ஒன்றும் ஏற்படாதே. 0.005 முதல் 0.1 கன சென்டிமீட்டர் சீரத்தைச் சருமத்தின் அடுக்குகளுக்கிடையே ஏற்று வார்கள். பிணியாளருக்கு அது ஒத்துக்கொள்ளவில்லை யென்ருல், சருமம் சிவந்து போகும்; வீக்கம் காணும். இத்தகைய நிலைமையில் 30 நிமிடத்துக்கு ஒரு தடவை இதே அளவு சீரத்தைப் பல மணி நேரம் கொடுத்தால் பிறகு ஒத்துக்கொண்டுவிடும். மிச்சம் இருக்கும் சீரத்தை அதிக அளவில் பிறகு கொடுக்கலாம். 8, 10 நாட்களுக்கு ஆண்டிஹிஸ்டமைன் தர வேண்டும். இம் முறையில் கிடைக்கப் பெறும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மூன்று வாரத்துக்கு மட்டுமே நிலைத்து நிற்கும். இதற்குச் செயலறு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி என்று பெயர். ஏனெனில் இதில் பிணியாளருக்கு ஒரு பங்கும் இல்லை. எல்லாக் காரியத்தையும் குதிரை செய்துவிடுகிறது.

தானே நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்க்கும் போது, அம்மை குத்திக்கொண்ட பின்னரும், வியாதி கண்ட பின்னரும் இது தானே நிகழ்கிறது—அச் சக்திக்குச் செயல் மிகு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி என்று பெயர். இச் சக்தி ஆறு மாதம் முதற்கொண்டு ஆயுட் காலம் வரை நீடித்து நிற்க வல்லது.

மலமிளக்கி

வயிற்றில் வலி இருக்கும் போதோ, வாந்தி எடுக்கும் போதோ மலமிளக்கிகளைக் கொடுக்கலாகாது. சரியான உணவை உண்டு, குடலைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள எல்லா முயற்சியும் பண்ண வேண்டும். பழங்களை வேண்டும் அளவுக்கு உண்ணுவதில்லை. நிறைய பழங்கள் சாப்பிட்டால், மலச்சிக்கலை இந்தப் பழங்கள் கவனித்துக்கொள்ளும்.

மில்க் ஆப் மாக்னீஷியா மிதமான மலமிளக்கி. ஒரு மேஜைக் கரண்டி (அரை அவுன்ஸ்) சாப்பிடலாம். மற்ற மலமிளக்கிகள்

மாதிரியே இதையும் அவரவர்களுக்கு வேண்டும் அளவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

காஸ்கரா திரவ வடிவத்திலும் மாத்திரை உருவிலும் கிடைக்கும் இது கொஞ்சம் எரிச்சல் தரும்; குரக்கு வலியையும் ஓரளவுக்கு உண்டாக்கலாம்.

விளக்கெண்ணெய் வீரியம் மிக்க மலமிளக்கி. சாதாரண மலச் சிக்கலுக்கு இதை உபயோகிக்கக் கூடாது. இது எரிச்சல் தரும். அதி மும்முரமாக வேலை செய்யும். ஏதாவது தடை இருக்கும் பட்சத்தில் இது ஜீரணமாகி உடம்பில் கலந்துவிடும். அதனுல் எக் கெடுதலும் ஏற்படாது. வீரியம் குறைந்த மலமிளக்கிகளையே சாதாரணமாக உபயோகிக்க வேண்டும்.

மாக்னீஷியம் சல்பேட் (எப்சம் உப்பு) கடுமையான மலமிளக்கி. இதை அதிக அளவில் சாப்பிடுவதால் தான் இந்தக் கடுமை இருக் கிறது. மட்டாக உட்கொண்டால், மலப்போக்கு எளிதாக இருக்கும்.

மலமிளக்கியை உட்கொண்டு அதனுல் வயிற்ருல் போனுல், மறுநாள் வெளிக்குப் போகாது. அதற்காகச் சங்கடப்படக் கூடாது. 2, 3 நாட்களுக்குச் சேர்ந்தாற் போல் வெளிக்குப் போகவில்லை என்ருல் தான், மலமிளக்கியை உட்கொள்ளலாம். மற்றபடி உட் கொள்ளலாகாது. மற்ற காலங்களில் சோப்புத் துண்டை உள் நுழைத்து, வெளிக்கு வருகிறதா என்று பார்க்கவும். விரல் நுனி மாதிரி அதன் அளவு உள்ள சோப்புத் துண்டை எடுத்து ஈரமாக்கி, மலக்குடலுக்குள் சொருக வேண்டும்.

வேறு பல ஔஷதங்கள்

தைராய்டு

பிராணிகளின் தைராய்டு சுரப்பிகளிலிருந்து இதை எடுக் கிருர்கள். சுரப்பிகளிலிருந்து எடுத்துத் தயாரித்து வாயால் உட் கொள்ளும் பயனுள்ள ஒரு சில மருந்துகளில் இதுவும் ஒன்று. தேகத்தின் எல்லாக் காரியத்தையும் சீருறுத்தி இசைவு படுத்துகிறது இந்த மருந்து.

தைராய்டு சுரப்பு வெகு குறைவாய் உள்ளவர்களுக்கு இது கொடுக்கப்படுகிறது. அத்தனை குறைவாக இல்லாதவர்களின் விஷயத்திலும் இதைப் பயன்படுத்துகிருர்கள். சிறப்பாக, பெண் களின் மாதவிடாயை ஒழுங்குபடுத்த இது பயன்படுகிறது. சரியான

காலத்தில் மாதப்போக்கு ஏற்படவும், அக் காலத்தில் சாதாரணமாய் இருக்கும் தொந்தரவு ஒன்றும் இல்லாமல் இருக்கவும் இது பண்ணும். டாக்டரின் ஆலோசனையின் பேரில் இதை உட்கொள்ள வேண்டும்.

பிப்பரசைன் சைட்ரேட்

இம் மருந்து கடைகளில் ஆண்டிபார் என்னும் பெயரில் கிடைக்கும்.

சிறப்பாக, நாக்குப்புழு, ஊசிப்புழு இவற்றுக்கு இதை உபயோகிப்பார்கள். பாட்டிலில் எழுதியிருக்கும் உபயோக முறையைப் பின்பற்றவும். உடுத்தும் உடையும் படுத்துறங்கும் படுக்கையும் சுத்தமாக இருந்தாலொழிய, இந்த நோய்த் தொற்று விலகாது. ஊசிப்புழு விஷயத்தில் குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் அத்தனை பேரும் ஏக காலத்தில் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஹெட்ராசன்

இரத்த ஓட்டத்தில் வந்து புகும் பன்றிப்புழு, கொக்கிப்புழு. பைலேரியா போன்றவற்றுக்காக இதனை உபயோகிக்கிறார்கள், சரியான காலத்தில் இதைக் கொடுத்தால், உபயோகம் அதிகம். உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் காணும் ஈசினோபிலியாவுக்கும் இது சர்வ சாதாரணமாகப் பயன்படுகிறது. ஈசினோபிலியாவில் உயிரணு நுரையீரலில் வந்து உட்கார்ந்துகொள்ளும் என்கிறார்கள். இது உண்மையோ, என்னவோ ஹெட்ராசன் இவ் வியாதியைக் கேட்கிறது.

பாரேகோரிக்

வயிற்றுப்போக்கை—இது எக் காரணத்தால் ஏற்பட்டிருந்தாலும் சரி—இம் மருந்து நிறுத்தும். இது கோளாறைச் சரிபண்ணுவதில்லை; மாறாக, வியாதிக்காரரின் தொந்தரவைக் குறைக்கிறது. அரை மணிக்கு ஒரு தடவை ½ முதல் 1 தேக்கரண்டி வரை கொடுக்கப்படுகிறது. இப்படி 3, 4 தடவைகள் கொடுத்துவிட்டு, பிறகு வயிற்றால் போன பிற்பாடு அதே அளவு கொடுக்க வேண்டும். இம் மருந்தை அதிகமாகக் கொடுத்தால், மலச்சிக்கல் உண்டாகிவிடும்.

அலுமினியம் ஹைட்ராக்ஸைடும் மாக்னீஷியம் ட்ரைசிலிகேட்டும்

இவற்றுக்கு ஒரே ஒரு உபயோகம். இரைப்பையில் அமிலத்தின் வேகத்தைக் குறைத்து, அதன் சுவர்களை இதமாகப் பண்ணிவிடுகின்றன. இவ்விரண்டு மருந்தையும் ஒன்ருக்கி, அலுசில் என்னும் பெயரில் கொடுக்கிருர்கள். வயிற்றுப் புண்ணில், ஹைட்ரோக்ளோரிக் அமிலம் அதிகப்படுகிறது. இதன் வீரியத்தைக் குறைத்தால் தான், புண் ஆறும்.

சோடியம் பைகார்பனேட் (சமையலுக்குப் பயன்படும் சோடா உப்பு) இரைப்பையில் உள்ள அமிலத்தின் வீரியத்தைக் குறைக்க வல்லது. ஆனுல், இது இரத்தத்தைக் காரமாக்கி, அதன் சீரமைப்பைக் கெடுத்துவிடுகிறது. எனவே அலுமினியம் ஹைட்ராக்ஸைடு தான் இதற்குச் சிறந்த ஔஷதம். இம் மருந்து இரத்தத்தின் அமிலச் சத்து – காரச் சத்துச் சீரமைப்பைப் பாதிப்பதில்லே.

பெல்லடோனு டிங்க்சர்

வயிற்றுச் சங்கடத்தைத் தணிக்கவும் அமிலச் சுரப்பைக் குறைக்கவும் இது பயன்படும். 4 மணிக்கு ஒரு முறை அரை தேக்கரண்டி சாப்பிட்டால் நல்ல குணம் தெரியும். ஆண்ட்ரெனில் ஒரு காப்சூல் தினம் மூன்று வேளே சாப்பிட்டு வந்தாலும் நல்ல பலன் ஏற்படும்.

ஆண்டிஹிஸ்டமைன்கள்

புல் ஜுரம், ஆஸ்த்துமா, அர்ட்டிகேரியா ஆகியவை அலெர்ஜியால் வரும் முக்கியமான வியாதிகள். இவைகளுக்கு ஆண்டிஹிஸ்டமைன்கள் எனப்படும் மருந்துகள் நல்ல மருந்துகள். அவில், பைரிபென்ஸமைன், பெனுட்ரில் – இவைகள் சாதாரணமாகப் பயன்படும் ஆண்டிஹிஸ்டமைன்கள். கலாட்ரில் என்பது பெனுட்ரிலும் கலாமைன் கழுவுநீரும் கலந்தது. அரிப்புக்கு இம் மருந்து மிகச் சிறந்தது. காரணம் எதுவாய் இருப்பினும் இருக்கலாம். அலெர்ஜி காரணமாய் உண்டாகும் அரிப்புக்கு இது இன்னும் சிலாக்கியம்.

நச்சுக்கொல்லிகளும் பூச்சி மருந்துகளும்

விபத்துக்கள் நடக்கின்றன. அப்பொழுது சில சமயங்களில் நச்சுக்கொல்லிகள் கிடைக்காமல் போய்விடும். இத்தகைய

நிலைமையில் காயம் பட்ட இடத்தைச் சோப்புப் போட்டு நன்ருகக் கழுவிவிடவும். கையை நன்ருகக் கழுவிகொண்டு, பிறகு மிருதுவான நூல் துணியையும் (நூல் கற்றையையும் பயன்படுத்தலாம்) சோப்பு நுரையையும் கொண்டு நன்ருகக் காயத்தைத் தேய்த்துக் கழுவிஞல் பத்து நிமிஷத்தில் அவ்விடம் நோய்த் தொற்று அற்ற தாகிவிடும். கட்டுக்கட்டுவதற்கு முன்னரும் டாக்டரிடம் இட்டுச் செல்வதற்கு முன்னரும் இதைச் செய்ய வேண்டும்.

அயோடின் கரைசல்

கட்டுப்போட வேண்டிய தேவை இல்லாத காயங்களுக்கு அயோடின் சிறந்த நச்சுக்கொல்லி. அயோடின் தடவிவிட்டு அதற்கு மேல் கட்டு ஒன்றும் போடக் கூடாது. போட்டால் காயம் மோசமாகும். அயோடினேடு பாதரசக் களிம்பு எதையும் தடவலாகாது. தடவிஞல் பாதரச அயோடைடு உண்டாகும்; இந்த அயோடைடு எரிச்சல் தரும். அயோடின் கரைசல் 10% கரைசல்.

கடையில் கிடைக்கும் நச்சுச்கொல்லிகள்

கடையில் நச்சுக்கொல்லிகள் பல விலைக்குக் கிடைக்கும். இவற்றிலே செடவ்லான் என்பதும் ஒன்று. காயத்துக்கு இதைப் போட்டு மேலே கட்டுக்கட்டிவிடலாம். மேஜை, நாற்காலி போன்றவற்றிலும், தரை சுவர்களிலும் உள்ள கிருமிகளைக் கொல்ல டெட்டால் உபயோகமாகிறது. தண்ணீரைச் சரி அளவில் கலந்து, இந்த டெட்டாலைச் சருமத்தில் தடவலாம்.

டிடிடியும் கமாக்சேனும்

பூச்சிகளைக் கொன்ருெழிக்க இவ்விரண்டும் சிறந்த மருந்துகள். இவைகள் மனித உயிருக்கு விஷமாகி ஹானி ஒன்றும் செய்யா. ஆனுல் வீட்டில் செல்லமாக வளரும் நாய், பூனை போன்ற பிராணி களுக்கும் பறவைகளுக்கும் இவைகள் விஷப் பொருள்கள். நேரே பூச்சிகள் பேரிலும் படுக்கை போன்றவற்றிலும் பௌடராகவும் அடிக்கலாம். கரைசலாகவும் தெளிக்கலாம்.

இன்சுலின்

பல வகை இன்சுலின்கள் கடைகளில் கிடைக்கின்றன. அவற்றிலே ஒன்று இன்சுலின் கரைசல் (தண்ணீரில் கரைந்தது).

இந்த இன்சுலின் வேகமாக வேலே செய்யக் கூடியது. இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தத் தினம் மூன்று வேளை இதைத் தர வேண்டும்.

குளோபின் இன்சுலின், லென்ட் இன்சுலின் புரோட்டோமைன் சிங்க் இன்சுலின் – இம் மூன்றும் ரசாயன மாற்றங்கள் பெற்றிருப்பதால் மெதுவாகத் தான் உடம்பில் உறவு செய்யும்; 24 மணி அவகாசம் தான் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும். மருந்தின் அளவை டாக்டர் நிர்ணயித்துச் சொல்ல வேண்டும். பிணியாளர் குறிப்பிட்ட காலங்களில் டாக்டரிடம் சென்று உடம்பைக் காட்ட வேண்டும்.

டோல்ப்யூடாமைடும் டயபிளீஸமும்

லேசான நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த வல்ல மாத்திரைகள் இவ்விரண்டும். தேக எடை அதிகம் உள்ள நீர்ரோகக்காரர்கள் எடையைக் குறைத்த பிற்பாடு இன்சுலினை விட்டுவிட்டு இம் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம்.

இவ்விஷயம் நினைவில் இருக்கட்டும். ஆயுள் முழுவதும் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தியே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எனவே டாக்டரைக் கேட்காமல் மருந்தை நிறுத்திவிடவோ, மாற்றவோ கூடாது.

அட்ரினலின் (எபினெப்ரைன்)

இது அட்ரினல் சுரப்பிகளில் சுரக்கும் பொருள். 1% கரைசலாக மூக்கில் தடவ இது உபயோகமாகிறது. அப்படித் தடவினால் ஆஸ்த்துமா தாக்குதலில் ஏற்படும் அசௌகரியம் குறையும். தடவிய சில நிமிட நேரத்துக்குள் மருந்து வேலை செய்யத் தொடங்கும். நாடித் துடிப்பையும் இரத்த அழுத்தத்தையும் இது அதிகப்படுத்துவதால், உபயோகிக்கும் முன்பு டாக்டர் இதயத்தை சோதனை செய்ய வேண்டும். ஊசி மூலம் உட்செலுத்துவதாயின் 1/10% கரைசலை உபயோகிக்க வேண்டும். ஒரு இன்ஜெக்ஷனுக்கு 3/10% கன சென்டிமீட்டர் போதுமானது. இதைக் கொடுத்துவிட்டு நாடித் துடிப்பை மறுபடியும் சோதித்தறிய வேண்டும். முடிந்தால் இரத்த அமுக்கத்தையும் அளந்தறியவும்.

கார்டிசோன்

நம் தேகம் தயாரிக்கும் ஹார்மோன் இது. ரசாயன அமைப்பில் ஆண் பால், பெண் பால் ஹார்மோனைப் போன்றது. சிறுநீரகத்துக்கு

மேல் உள்ள அட்ரினல் சுரப்பியில் உண்டாவது. உடம்புக்கு ஏதாவது கெடுதல் வந்துவிட்டால், நிலைமையைச் சமாளிக்கத் தேவைப்படும் அதிக முயற்சிக்கு இது தான் காரணம். எனவே இதனைச் சமய ஹார்மோன் என்கிறார்கள். இதன் வீரியத்தை அதிகமாக்க ரசாயன முறைகள் உள்ளன. கீல்வாத மூட்டழற்சி, ஆஸ்த்துமா போன்ற தனி மருந்து இல்லாத வியாதிகளுக்கு இது நல்லது. டாக்டர் தான் இதனைக் கொடுக்க வேண்டும். ஏனெனில் நிதானம் தவறி உபயோகித்தால், நீரிழிவு அல்லது வயிற்றுப்புண் உண்டாகக் கூடும்.

எர்கட்டு

பிரசவ மருத்துவத்தில் உபயோகப்படும் மருந்து இந்த எர்கட்டு. இது இரத்தக்குழாய்களைச் சுருங்கப் பண்ணி, இரத்தம் வீணாகாமல் பார்த்துக்கொள்ளுகிறது. நாளைக்கு – மூன்று வேளை விகிதம் மூன்று நாட்களுக்குக் கொடுக்கலாம். அதற்கு மேல் கொடுத்தால், தேகத்தின் பிற பாகத்து இரத்த ஓட்டத்தைப் பாதிக்கக் கூடும்.

1/320 கிரெய்ன் மாத்திரைகளாக இம் மருந்து பயன்படுகிறது.

சோடியம் சாலிசிலேட்

ஆஸ்பிரின் என்பது அசெடில்சாலிசிலிக் அமிலம். இந்த அமிலத்தில் சோடியம் சாலிசிலேட் தான் சோடியம் உப்பு. சாதாரண வலி, நோவுகளுக்கும் லேசான தலைவலிக்கும் இதை உபயோகிக்கலாம். எனிமா எடுத்துக்கொள்வதாலும், தலையில் ஈரத் துணியை வைத்துக்கொள்வதனாலும், கண்ணுக்கு ஓய்வு தருவதாலும் தலைவலியைப் போக்கிவிடலாம். தலைவலிக்குக் காரணத்தை அறிந்துகொள்ளாமல், பெரும்பாலோர்கள் மாத்திரை, மாத்திரை என்று மாத்திரையை விழுங்குகிறார்கள். பள்ளிக் குழந்தைகள் தலைவலிக்கிறது என்றால், அவர்கள் கண்ணை முதலில் கவனிக்க வேண்டும். பிறகு மலச்சிக்கல் உண்டா என்று பார்க்க வேண்டும்.

உப்புத் தண்ணீர்

தேகத்தில் உண்டாகும் நீர்களில் உள்ள உப்பின் அளவுக்குச் சமமான உப்பு உள்ள உப்புக் கரைசலைத் தான் நார்மல் சலைன்

என்கிறது. இந்தக் கரைசல் வெகு இதமானது. கண்ணில் இட்டுக் கொள்ளலாம்; வாய் கொப்புளிக்கலாம். ஒரு உறுத்தல், ஓர் எரிச்சல் – ஒன்றும் இருக்காது. 500 கன சென்டிமீட்டர் வெந்நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைப் போட்டு இந்தக் கரைசலைத் தயாரிக்கலாம்.

இதை ஊசி மூலமும் உட்செலுத்தலாம். இதற்குக் காய்ச்சி வடி கட்டின நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அத்துடன் கிருமி நீக்கம் செய்வதும் அவசியம்.

பொட்டாசியம் அயோடைடு

தடிப்பான ஆஸ்த்துமாச் சளியை இளக்கவும் ஆஸ்த்துமா தாக்குதலைத் தடுக்கவும் இது பயன்படுகிறது. பூரிதக் கரைசலை உபயோகிக்கிறார்கள். ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை; வேளைக்குப் பத்துத் துளி வீதம் கொடுக்கவும். சருமத்தில் வெடிப்பு, புண் ஏதாவது ஏற்பட்டால் மருந்தை நிறுத்திவிட வேண்டும். ஆஸ்த்துமா தாக்குதலைத் தடுக்க இதனை ஆண்டிஹிஸ்டமைனோடு உபயோகித்தால் நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

வெள்ளி நைட்ரேட்

காய்ச்சிச் சுத்தமாக வடிகட்டின நீரில் இந்த வெள்ளி உப்பைக் கரைப்பார்கள். மூக்கில் இரத்தம் ஒழுகும் இடத்தையும் வாயில் கண்டுள்ள கான்கர் புண்ணையும் தீய்க்க 10% கரைசலை உபயோகிப்பார்கள். 6 அங்குல நீட்டம் உள்ள சின்ன குச்சி ஒன்றை எடுத்து, அதன் நுனியில் கொஞ்சம் பஞ்சைச் சுற்றி, இந்தக் கரைசலில் தோய்த்து, புண்ணிலும் இரத்தம் வரும் இடத்திலும் வைத்து அழுத்தவும். உடனே அந்த இடம் வெள்ளையாகிவிடும். அதிகமாகத் தீய்க்க வேண்டியிருந்தால், டாக்டரிடம் போக வேண்டும்.

இந்தக் கரைசல் சருமத்திலோ துணியிலோ விழாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். விழுந்தால் விழுந்த இடத்தில் கருப்புப் புள்ளி விழுந்துவிடும்; பிறகு போகாது. சருமத்தில் புள்ளி ஏற்பட்டால், அந்தச் சருமம் உதிர்கிற போது தான் புள்ளியும் போகும்.

தப்பித் தவறிக் கொஞ்சம் சருமத்திலோ, துணியிலோ பட்டு விட்டது; உடனே உப்புத் தண்ணீரைக் கொண்டோ, நீர்த்த அம்மோனியாவினாலோ உடனே கழுவவும்.

பாதரச கலவைகள்

இவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது என்பதற்காகவே இங்கு இவைகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறோம்.

காலமெல்லை (பாதரசக் குளோரைடு) பேதி மருந்தாக உபயோகிக்கிறார்கள். பழங் காலத்தில் மருத்துவத் துறையில் பழக்கத்தில் இருந்த பேதி மருந்துகளில் இதுவும் ஒன்று. இதனை இப்பொழுது எந்த டாக்டரும் கொடுப்பதில்லை. இதனை உபயோகிப்பதை உடனே நிறுத்திவிட வேண்டும்.

டுஷில் நச்சுக்கொல்லியாகப் பாதரச பைக்குளோரைடு பயன் படுகிறது. இது மிகப் பொல்லாத விஷம். வீட்டில் எங்கேயும் வைத்துவிடக் கூடாது. தவறி உண்டுவிட்டால், கெடுதல் வந்து விடும். சிறுநீரகம் கெட்டுப்போய் மரணம் சம்பவிக்கும். இறப்பதற்கு முன் பெருந் தொல்லை படவும் வேண்டும். ''பால்'' (பிரிட்டிஷ் ஆண்டிலெவிசைட்டு) என்னும் மருந்து தான் இவ் விஷத்துக்கு முறி மருந்து.

பெனோபார்பிடோன் (பெனோபார்பிடால் அல்லது லூமினல்)

இது ஓர் உறக்க மருந்து. இரவில் சாப்பிடுவார்கள். பழக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால், இது இல்லாத பட்சத்தில் தூக்கம் சுலபமாக வராது என்று ஆகிவிடும். எனவே, மிகுந்த அவசியம் என்றுள்ள காலங்களில் மட்டும் இதனை உபயோகிக்க வேண்டும்.

காக்கைவலி ஏற்படும் போது இதை உபயோகிப்பார்கள். வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்தத் தினம் மூன்று வேளை 15 முதல் 90 மில்லிகிராம் வரை உட்கொள்ளுவார்கள். கொஞ்ச காலம் உபயோகித்ததும் உறக்கத்தைத் தூண்டுவது நின்றுவிடும்; வலிப்பை மட்டும் இது கட்டுப்படுத்தும்.

காக்கை வலிக்கு டைலான்டின் சோடியம் இன்னும் சிறந்த மருந்து. விலை அதிகம்; பலனும் அதிகம் தான். 30 மில்லிகிராம் காப்சூலாகவும் மாத்திரையாகவும் இது கிடைக்கிறது. காக்கை வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்தத் தினம் மூன்று வேளை ஒரு மாத்திரை சாப்பிடலாம்.

டாக்டரைக் கேட்டால் எவ்வளவு சாப்பிடுவது என்று சொல்லுவார். இந்த மருந்தை வருடம் முழுவதும் சாப்பிட வேண்டும்.

அத்தியாயம் 43

தேகாலயம்

இது வரை மானிட தேகத்தின் அவயவக் கூறுகளைப் பற்றிக் கவனித்தோம். இப்படிக் கவனிக்கும் போது எத்தனை அற்புதமான அமைப்பு இந்த மானிட சரீரம் என்பதைப் பன்முறை கண்டோம். ஆம், இஃது ஒரு வெகு அற்புதமான இயந்திரம். இன்னும் சொல்லப் போனால், மனிதக் கரம் படைத்துள்ள எந்த இயந்திரத்தைக் காட்டிலும் மிக மிக அற்புதமானது.

மூளையை எடுத்துக்கொள்வோமே; நரம்பு மண்டலத்தை எடுத்துக்கொள்வோமே. இவ்விரண்டினாலும் மனிதன் எத்தனை விசித்திரக் காரியங்கள் செய்கிறான்! சிந்திக்கிறான்; கருதுகிறான்; திட்டம் இடுகிறான்; புதுமைகள் காணுகிறான்; ஒட்டி உணர்கிறான்; நேசம் புரிகிறான்; வணங்கி வழிபடுகிறான்! தந்தி, தொலை பேசி வருவதற்கு வெகு காலத்துக்கு முன்னர் தொட்டே, இந்த உடம்பில் வெகு விசித்திரமான தந்தி இயந்திரம் இயங்கிக்கொண்டு வருகிறது. மூளையிலிருந்து நரம்புக் கம்பிகள் மூலம் தேகத்தின் பிற உறுப்புக்களுக்கும் தசைகளுக்கும் சேதிகள் போகின்றன.

கண்ணின் அமைப்பைத் தான் பாருங்களேன். வெளிப் பொருளின் உருவம் விழித்திரையில் வந்து சித்திரமாகப் படிகிறது. இந்தச் சித்திரம் மனசுக்குப் போகிறது. பௌதிக விஞ்ஞானத்தைக் குறித்து மனிதனுக்குக் கொஞ்சம் தெரியும். இந்த அறிவைப் பெறுவதன் முன்னரே இந்த விஞ்ஞானத்தின் அடிப்படைத் தத்துவங்கள் மனித விழியில் விசித்திர முறையில் தெளிவாக்கப்பட்டுள்ளன. போட்டோக் கலை சமீப காலத்தில் எவ்வளவோ முன்னேற்றம் கண்டுள்ளது. ஆனால், பார்க்கும் இந்தக் கண்ணோடு மிக உயர்ந்த காமிராவை ஒப்பிட்டால், அது ஒன்றுமே இல்லை!

கண் ஒருபுறம் இருக்கட்டும். ஜீரணத்தை, அதனால் விளையும் மாற்றங்களைத் தான் பாருங்களேன். இந்த அமைப்பிலே, உள்ளே

போகும் உணவு சக்தியாகி, தேய்ந்து போன திசுக்களைப் பழுது பார்க்கிறது; உள்ளே போகும் உணவு மூளையாகிறது; எலும்பாகிறது; இயங்கும், உயிர்க்கும், உழைக்கும், நினைக்கும் தசையாகிறது. இத்தனை குறைந்த எரி பொருளைக் கொண்டு இவ்வளவு சக்தியைப் பிறப்பிக்கும் இயந்திரத்தை மனிதன் கண்டுபிடித்ததே இல்லை. குறைந்த கவனத்தை வேண்டி, மிகக் குறைவான பழுதுக்கு உள்ளாகி, நீண்ட காலத்துக்கு வெகு திறமையாக உழைக்கும் இந்த மானிட இயந்திரம் மாதிரி எந்த இயந்திரத்தையும் மனிதன் கண்டதில்லை.

இத்தகைய அற்புத விசித்திரங்களோடு இன விருத்தியையும் சேர்த்து எண்ணிப் பாருங்க்ள். இந்த உயிர் மனிதன் கண்டு பிடிக்கும் இயந்திரத்தைக் காட்டிலும், அவன் படைத்தளிக்கும் கருவிகளைக் காட்டிலும் அற்புதமானது; முழுதும் வேறுபட்டது என்னும் உண்மை தெளிவாகத் தெரிகிறது. எங்கேயாவது எந்த இயந்திரமாவது குட்டி போட்டிருக்கிறதா? கிடையாது. இயந்திர உலகில் இக் காரியம் நிகழவே நிகழாது. கணக்குப் போடும் இயந்திரங்கள் இருக்கின்றன. இவைகள் கூட்டிக் கழித்து, பெருக்கி வகுத்து எல்லாக் காரியமும் பண்ணுகின்றன. ஏதோ சிந்தித்து எல்லாம் பண்ணுவது போலத் தான் இருக்கும். ஆனால், இவைகள் குட்டி போடுமா? தேய்ந்து ஓய்ந்து போன பின்னர் தங்கள் ஸ்தானத்தை வகிக்கப் பின் சந்ததிகளை உண்டாக்க முடியுமா? ஊஹூம். மனித உருவம் படைத்து மனிதர்கள் பண்ணும் காரியங்களைப் பண்ணும் இயந்திரங்கள் பல இருக்கின்றன. இவைகளால் கூடக் குட்டி இயந்திரங்களை உண்டுபண்ண முடியாது. அந்த வித்தை இவைகளுக்கு வராது.

இந்த அற்புதங்களை யெல்லாம் கருதும் போது, இவற்றுப் பின்னால் ஒரு தெய்வ அமைப்பு உள்ளது என்பது தெரிகிறது. எனவே இவ்வுடம்பை இயக்கும் சட்டங்கள் – இயற்கைச் சட்டங்கள், ஆரோக்கியச் சட்டங்கள் – எல்லாம் தெய்வீகச் சட்டங்கள் தான். இறைவனின் பெரு நியதிப்படி வாழ்வது மனிதனின் கடமை என்பது போல், ஆரோக்கிய நியதிகளின்படி இசைவாக வாழ்வதும் அவனுடைய கடமை தான்.

தேக ஆரோக்கியத்தில் நாம் கண்ணும் கருத்துமாக இருந்து இந்தக் கடமையை ஆற்ற வேண்டும் என்பதால், ஆரோக்கிய விதிகளை நாம் நன்றாக உணர்ந்திருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கும் அவற்றை எடுத்து உரைக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் வாழ்க்கை

நன்ருக அமையும். சாராயம், புகையிலே, அபின், பாக்கு, தேயிலே, காப்பி முதலியவை கெடுதல் பயப்பவை என்று தெரிந்திருப்பதால், அவற்றைத் தொடவே கூடாது என்று உறுதி பூண வேண்டும். உணவைப் பற்றிக் கவனமாக ஆராய்ந்து தெளிய வேண்டும். ஏனெனில் மற்றவற்றைக் காட்டிலும் உணவுக்குத் தான் ஆரோக்கியத்துடன் அதிக தொடர்பு உண்டு. உடல் நலத்துக்கு இயைந்த பொருள்களே உண்ணப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் பண்டங்களே இது வரை சாப்பிட்டுக்கொண்டு வந்திருந்தால், அந்தப் பழக்கத்தை மாற்றிவிட வேண்டும். கோணலான பசிகளுக்குக் கொத்தடிமையாகிவிடக் கூடாது!

ஆரம்பத்தில் இருந்த உணவே சாலச் சிறந்தது. மனிதனேக் கடவுள் படைத்த போது அவன் உணவுக் கென்று சுவை மிக்க பழங்களேயும் காய்கறி தானியங்களேயும் மண்ணிலே படைத்தார். இவ்வளவு அதிசயமான உடம்பைப் படைத்தவர் இதை ஊட்டி வளர்த்து ஆரோக்கியமாய் வைத்துக்கொள்ளத் தக்க சிறந்த உணவு எது என்பதை நன்ருக உணர்ந்திருக்கத் தான் வேண்டும். தீங்கிழைக்கும் பண்டங்கள், போதை தரும் பானங்கள், மாமிச உணவுகள் – இவற்றை இது வரை உபயோகித்து வருபவர்கள் இனி மேலாவது இதை யெல்லாம் விட்டுவிட்டு, இறைவன் அருள் துணேயால், இந்தத் தேகத்துக்கு இயைந்த இயற்கையான ஆரோக்கியச் சட்டங்களேப் பின்பற்றி நல் வாழ்வு வாழலாம்.

இதற்கு மனத் துணிவு வேண்டும். துணிவோடு காரியத்தில் இறங்குவோர்க்கு நல்ல ஆரோக்கியம் சித்திக்கும்; மனதில் தெளிவு நிற்கும்; தன்மானப் புத்துணர்ச்சி ஒன்று நெஞ்சில் நிலேத்து மன நிறைவை வழங்கும். சரியானது என்று தெரியும் காரியத்தைச் செய்யும் போது இந்த உணர்ச்சி உண்டாகுமே!

இவை யெல்லாவற்றையும்விட மிகச் சிறந்த நன்மை ஒன்று உண்டு: இத்தகைய வாழ்க்கை இறைவனேடு நம்மை இணேத்து, இறை அன்புக்கும் இறை ஆற்றலுக்கும் நம்மை உட்படுத்தி, எல்லாத் தீமைகளினின்றும் நம்மை விடுவிக்கிறது. இது தான் – இது மட்டுமே தான் – மன அமைதியை வழங்க வல்லது. இந்த மன அமைதி தேக ஆரோக்கியத்துக்கு அத்தியாவசியம்.

எனவே, சரியாக அமைந்த தெய்வ சிந்தனேயால் தேக ஆரோக்கியமும் ஆன்மீக உன்னதமும் பெற்று, இந்த மண்ணில் இந்தப் பிறவியில் மகிழ்ச்சியாக, சிறப்பாக வாழலாம்.

அத்தியாயம் 44

வாழ்க்கை நெருக்கடி

நவீன காலத்து நாகரிகம் மனிதனுக்கு எத்தனையோ பிரச்சினைகளைப் படைத்து வைத்துள்ளது. நம் வாழ்க்கையின் சுற்று வரம்புக்கு அப்பால் உள்ள சக்திகள் பல நம்மைப் பாதிக்கின்றன. உலகம் முழுவதுமே சிறுத்துச் சின்னதாகி, ஒரு சிறிய சமுதாயம் போல் ஆகிவிட்டது. இதனால் ஒரு நபருக்கு என்ன நிகழ்ந்தாலும் அது மற்றவர்கள் எல்லாரையும் பெரும் அளவில் பாதிக்கிறது. இதனால் சில நன்மைகளும் ஏற்படு கின்றன; தீமைகளும் உண்டாகின்றன. ஒரு கெடுதல் என்ன வென்றால், சொந்த அமைதியும் சமுதாய அமைதியும் குலைந்து போகின்றன.

இப் பிரச்சினை ஒரு பெரும் பிரச்சினை. இருந்தாலும், இதற்கு ஒரு விதாயம் காண இயலும். குழப்பமான சூழ்நிலையில் இருந் தாலும் விதாயம் காணப் பலர் முயன்று வருகிறார்கள். இத்தகை யோர் கிளர்ச்சிக்கிடையே அமைதியாக இருக்கிறார்கள்; பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் அச்சமும் அரிக்கும் கவலையுமாக அலமரும் போது இவர்கள் நிதானம் தவறாமல் அமைதி பூண்டு வாழுகிறார்கள். இந்த வித்தியாசம் ஏன்? மனநிலையைத் தான் காரணமாகச் சொல்ல வேண்டும்.

நினைவு

''சரியாக நினைப்பதே நமக்குப் பாதுகாப்பு'' என்று யாரோ ஒருவர் சொல்லியிருக்கிறார்; நியாயமான வார்த்தை. தங்களைப்

பற்றி அதிகம் நினைத்துக்கொள்வது மக்களிடையே காணும் சர்வ சாதாரணமான தவறு. உதாரணமாக, உடம்பில் எங்காவது கொஞ்—சம் வலிக்கும். அதையே நினைத்துக்கொண்டு உருகுவார்கள். வேறு ஒன்றிலும் நினைவு செல்லாது. இப்படி வலியை நினைக்க நினைக்க, அது வலுத்துப் பெரும் வலியாகிவிடுகிறது. கடைசியில் டாக்டரிடம் போய், ''தலை முழுவதும் வலிக்கிறது; போடு, போடு என்று போடுகிறது'' என்பார்கள். இந்த வலி முதுகுக்கு வரும். பிறகு வயிற்றையும் வலிக்கும். ஜீரணக்கோளாறு வரும்; பசி இருக்காது. மலச்சிக்கல் ஏற்படும். நரம்புகள் இறுகி முறுக்கேறி விடும்.

அறிவு படைத்தவர்கள் யாரும் வலிகள் ஏற்பட்டால், அவற்றைக் குறைத்து மதிப்பிட்டு அலட்சியமாக இருந்துவிடமாட்டார்கள். சில சமயம் இந்த வலிகள் கடுமையாக இருப்பதுண்டு. டாக்டர் உடம்பைப் பார்த்துவிட்டு, ஒன்றும் இல்லையே என்று சொல்லிவிடுகிறார். பிறகு, இதற்கெல்லாம் எது காரணம்? இது தான்: நித்தமும் கவலைப்பட்டுக் கவலைப்பட்டு நரம்புத்தளர்ச்சி உண்டாகிவிடுகிறது. நிசமும் பொய்யுமான பிரச்சினைகள், இறந்த காலத்து, எதிர் காலத்து, நிகழ் காலத்துப் பிரச்சினைகள் நரம்பின் உயிர்ச் சக்தியை உறிஞ்சிவிட, இந்த நரம்புகள் பிறகு இயற்கையான முறையில் தொழிலாற்றுவதில்லை.

''அந்தந்த நாளுக்கு அதினதின் பாடு போதும்'' என்று கிறிஸ்து மகான் சொல்லியிருக்கிறார். பெரும்பாலோர் இன்றைய வியவகாரத்தில் நேற்றைய கழிவிரக்கங்களையும் நாளைய அச்சங்களையும் கொண்டுவந்து குவிக்கிறார்கள். இதனால் மனச் சுமை பெரிதாகிறது.

ஒவ்வொருவரின் நரம்புச் சக்திக்கும் தேக பலத்துக்கும் எல்லை என்பது உண்டு. இந்தச் சக்திகளைக் காலத்துக்கு முன் வீசி வீணாக்கி விடலாம். கழிந்த காலத்துத் தோல்விகளையும் இனிவரும் காலத்துத் தொல்லைகளையும் அனாவசியமாக எண்ணி எண்ணிக் கவலைப்படுகிறவர்கள் இக் காரியத்தைத் தான் செய்கிறார்கள். சக்திச் சேமிப்பு விரைவில் காலியாகி, அன்றைய அலுவல் முடிவதன் முன்னர் களைத்து விழுந்து விடுகிறார்கள் இவர்கள். ஆகையால், புதுச் சக்தி தேடி, ஒரு கோப்பை காப்பி சாப்பிடலாமா, ஒரு கப் தேநீர் அருந்தலாமா என்று நாடுகிறார்கள். இதனால் நாளைக்கு என்றுள்ள ஆற்றலிலிருந்து கொஞ்சம் கடன் வாங்குகிறார்கள். இரவு வருகிறது; ஆனால் உறக்கம் வருவதில்லை. உள்ளே தான் குழப்பம் புகுந்து விட்டதே. எப்படியோ படுத்துப் புரண்டு, மூளித் தூக்கம் தூங்கி

விட்டுக் காலையில் எழுந்தால், சடைவு இருக்கத் தான் செய்கிறது. மறுபடியும் வேலை. அதைச் செய்யப் போதிய சக்தி கிடையாது.

காப்பி வருகிறது; சிகரெட் வருகிறது. வேலை ஒரு விதமாய் நடக்கிறேன் என்கிறது.

இந்த விதமாக நிதானம் ஏதுமின்றி நரம்பு மண்டலத்துக்கு அதிக சுமையை ஏற்றுகிறவர்களுக்குச் சந்தோஷம் என்பது கிடையாது. வாழ்க்கையில் அமைதி என்பதும் கிடையாது. சுற்றி இருப்பவர்களிடம் ''சிடுசிடு'' வென்று எரிந்து விழுவார்கள். நெருங்கிய நண்பர்களிடம் கூட இதே மாதிரி நடவடிக்கை தான். சத்தமும் இரைச்சலும் ஏகத் தொந்தரவு பண்ணும் இவர்களை. வேலை கசக்கும். அதன் அழுத்தம் இவர்களுக்குப் பொறுக்காது. ரஜா வாங்கிக்கொண்டு சீக்கிரம் வீட்டுக்குப் போக வேண்டியது தான்.

''இப்படியா இருக்கும்? இதெல்லாம் பெரிசுபடுத்திப் பேசுகிற பேச்சு'' என்று சொல்லலாம். நிலைமை என்னவோ இது தான். இது மாதிரி அவலத்துக்கு உள்ளானவர்களை ஒழுங்காக்கும் பணியில் தான் டாக்டர்கள் பலரின் பெரும் பொழுது கழிகிறது. இந் நிலைக்கு ஆரம்பம் எது?

கொஞ்சம் திரும்பிச்சென்று, இந்தப் பிரச்சினையின் தொடக்கத்தைக் கவனிக்கலாம்.

கவலைக்கு இடம் கொடுத்த போது, சுகாதார விதிகளை முதன் முதலாக மீறியாகிவிட்டது. வலியையும் நோவையும், பலஹீனத்தையும் தோல்விகளையும் பற்றி நினைத்து நினைத்து, கவன்று கவன்று அவற்றைப் பெரிதாக்கிவிட்டது முதல் தவறு. சின்ன சின்ன வலிக்கெல்லாம் இப்படி யாராவது தொல்லையும் கவலையும் பட்டு, ஆரோக்கியச் செல்வத்துக்குச் செலவு வைக்கலாமா? கொஞ்சம் அலட்சியமாக யாராவது பேசிவிட்டால், அதை ஒரு அவமானமாக்கித் தன்னையே உபத்திரவப்படுத்திக்கொள்வது; ஆபீஸில் எதையாவது செய்ய மறந்துவிட்டால், அதற்காக உணர்ச்சிகளைத் தன் போக்கில் ஓடவிட்டு, தன்னையே நொந்துகொள்வது; இப்படி யெல்லாம் செய்வதால், குழப்பத்துக்கு மேல் குழப்பம் உண்டாகி, அதன் விளைவாய் ஆரோக்கியம் சீர்குலைந்து போய்விடுகிறது.

முதல் தவறு இது தான்: தன் நினைவுகளுக்குத் தன்னையே மையமாக்கி, வாழ்வின் அனுபவங்கள் ஒவ்வொன்றையும் தன்னுடைய இலாப நஷ்டத்தோடு இணைத்துவிட்டது. சின்னச் சின்ன பிரச்சினைகளைச் சரிவரக் காணுமல், பெரிது படுத்தியதால், மனப்பான்மையே தெளிவின்றிக் குழம்பிப் போய்விட்டது!

இத்தகைய சங்கடத்தைத் தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்? நம் வாழ்க்கை பிறரிடம் பாய்ந்து ஓட வேண்டும். தனக்காகச் சுயநல வாழ்க்கை வாழுவது ஆபத்தானது. பிறர் நலத்துக்காக வாழ்வது ஒரு பெரும் பேறு; அதில் மிக்க மகிழ்ச்சி உண்டு என்பதை யாவரும் உணர வேண்டும். இது மாதிரி வாழ்க்கையில் நோய் நொடிகள் வருவது துர்லபம். மற்றவர்களுக்குப் பணி புரியும் காலத்தில் தமக்கு வரும் சின்ன வலிகள் நோவுகளை எவரும் பொருள் படுத்த மாட்டார்கள். தம்மை யாராவது அலட்சியமாகப் பேசி விட்டால், அதைக் கேட்டுக்கொண்டிருக்க இவர்களுக்கு நேரம் ஏது? மற்றவர்கள் பிரச்சினைகளைக் கேட்கத் தான் பொழுது சரியாய் இருக்குமே.

ஒரு கதை சொல்லுவதுண்டு: பெரிய பட்டணம். அதில் ஒரு மனிதன். அவனுக்கு மனசு ஏதோ ஒரு காரணத்தால் முறிந்துபோய் விட்டது. தற்கொலை நினைப்பு வந்து ஆற்றை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறுன். நிறைய பணம் படைத்தவன் இவன். ஆனல் இத்தனை நாளும் தனக்காகவே, தன் சொந்த சுகத்துக்காகவே வாழ்ந் தவன். இப்பொழுது வாழ்க்கை வறண்டு அர்த்தமற்றுப் போய் விட்டது. உண்மையான மகிழ்ச்சி இன்னது என்றே அறியாதவன். இவன் ஆற்றை நோக்கிப் போகிறுன். ஆற்றின் பாலத்திலிருந்து நீரில் குதிக்கும் உத்தேசத்துடன் போகிறுன். அந்தப் பாலம் இதோ வந்து விட்டது. பாலத்துக்கு அருகில் ஒரு சின்ன பெண். அவளுக்கு உதவி தேவை. இவன் பார்க்கிறுன். அவள் இவனைக் கெஞ்சு கிறுள். சற்று நேரத்துக்கெல்லாம் இவன் ஒரு வீட்டின் மாடிப்படி ஏறுகிறுன். மாடியில் ஒரு அறை. அறையில் போதிய வெளிச்சம் இல்லை. ஒரு ஓட்டைக் கட்டிலில் சிறுமியின் அன்னை படுத்திருப் பதைக் காண்கிறுன். உடம்பு அவளுக்குச் சரியில்லை. இவன் நெஞ்சில் நல்லுணர்ச்சிகள் பிறக்கின்றன. உடனே அவளுக்கு வேண்டிய மருத்துவத்துக்கு ஏற்பாடு பண்ணுகிறுன். வீட்டுக்குத் தேவையான அவசியப் பொருள்களை வாங்கித் தருகிறுன். கடைக்குச் சென்று உணவுப் பண்டங்களும் கம்பளித் துணிகளும் வேறு துணிமணிகளும் வாங்கித் தருகிறுன். இரக்கம் வாழ்வில் உத்சா கத்தைப் பிறப்பிக்கிறது. உதவி செய்வதில் ஒரு புது அனுபவம் அவனுக்குப் பிறக்கிறது. பண்டங்களைக் கொண்டுவந்து வீட்டில் போட்டதும் ஒரு தனிக் களை உண்டானதைக் கொண்டு இந்த மனிதன் முன் அறியாத தனி இன்பம் ஒன்றைப் பெறுகிறுன். உடனே லேசாக மனதில் படுகிறது, வாழ்வில் பெரிய பெரிய

சந்தர்ப்பங்கள் நிறைய இருக்கின்றன என்கிற உண்மை. இன்னும் சில நாட்களில் வந்து பார்ப்பதாகச் சொல்லி அவர்களிடம் விடை பெற்றுக்கொள்ளுகிறான். தன் திட்டப்படி இக் காரியம் ஒரு போதும் நடக்காது என்பதை மறந்துவிட்டான். சிறுமியைச் சந்தித்த இடத்துக்கு வந்ததும் கொஞ்சம் நின்று தன்னையே கேட்டுக் கொள்ளுகிறான்: ''அந்தப்பெண்ணைப்பார்த்தபோது எங்கே போய்க் கொண்டிருந்தேன்?''

அந்த இடத்துக்கு இவன் போக மாட்டான்.

வாழ்க்கை இவனுக்கு ருசிக்கத் தொடங்கிவிட்டது. பிறருக்கு உதவி புரிவதிலும் அவர்கள் நலனுக்குப் பாடுபடுவதிலும் ஓர் இன்பம் உள்ளது என்பது புரிந்துவிட்டது.

சிறந்த வாழ்க்கை என்றால் அது பிறருக்காக வாழும் வாழ்க்கை தான். நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்கள் துன்பம் துடைக்கப் பாடுபட வேண்டும்; அவர்கள் நலமே நம் நெஞ்சில் நடமாட வேண்டும். இந்த வாழ்வில் சுயநலம் வந்து ஒட்டாது. வாழ்வின் சிறு தொல்லை களினின்றும் மேலே எழுந்து, ஒரு இலட்சியத்தைப் பின்பற்ற முடியும். இலட்சியம் ஒன்று அமைந்துவிட்டால், கசப்பும் அலுப்பும் சலிப்பும் ஏற்படவே ஏற்படாது.

கவலை

''அதெல்லாம் சரி, டாக்டர் சார்: கவலை வந்து படுத்துகிற பாட்டை நீங்கள் அறியமாட்டீர்கள்'' என்கிறார் ஒருவர்.

கவலையா? என்ன கவலை? எதற்காகக் கவலை?

''எனக்கு நிரந்தரமான உத்தியோகம் கிடையாது. வீட்டில் குழந்தைகளுக்கு உடம்பு சரியாய் இல்லை. மனைவிக்கு மனசு சரியாய் இல்லை.''

அப்படியே இருக்கட்டும். இவைகள் பிரச்சினைகள் தான். எல்லாருக்குமே இத்தகைய கஷ்டங்கள் வருவதுண்டு. வாழ்க்கை என்றால் அப்படித் தான். கவலை, கவலை என்கிறோமே; அது என்ன என்று பார்க்கலாம், கவலை என்பது என்ன? நாம் கவலைப்படும் போது ''இப்படி எங்காவது உண்டா? இது நடக்கலாமா? இது நமக்கு வரலாமா?'' என்று தமக்குத் தாமே நாம் சதா திரும்பத் திரும்பக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம்; முனகுகிறோம். இதனால் ஏதாவது நன்மை உண்டா? பலன் ஏற்படுகிறதா? கஷ்டம் விலகுவதில்லை. மார்க்கம் தெரிவதில்லை. காரியம் பண்ணுவதற்குப் பதிலாக ஓர்

இடத்தில் கையைக் கட்டிக்கொண்டு சும்மா உட்கார்ந்துவிடுகிறோம்; நெஞ்சில் நினைவு செக்குச் சுற்றல் சுற்றுகிறது; அதனால் ஆதாயம் ஒன்றும் இல்லை!

''கவலை எனப்படும் இச் சுழல் நினைவிலிருந்து மீளுவது எங்ஙனம்?'' — அப்படிக் கேளுங்கள்.

பிரச்சினை என்று ஒன்று எழுந்துவிட்டால், அதைப் பற்றித் தீர ஆலோசனை புரிய வேண்டும். முதலில், பிரச்சினை என்ன என்று காகிதத்தில் எழுத வேண்டும். பிறகு இந்தப் பிரச்சினையை எத்தனை வகையாகத் தீர்க்கலாம் என்பதையும் எழுத வேண்டும். ஒவ்வொன்றுக்கும் என்ன செலவாகும்? அதையும் எழுத வேண்டும். எல்லா விதத்திலும் சிறந்த முறையைப் பின்பற்றிப் பிரச்சினையைத் தீர்த்து விட வேண்டும். சம்பந்தப்பட்டவர்களிடம் திட்டத்தையும் செயல் முறையையும் அறிவித்துவிட வேண்டும். பிறகு காலப் போக்கில் இன்னொரு முறை சிறந்தது என்று தெரியவரலாம். அதற்காக வருந்தத் தேவை இல்லை. நிச்சயமே பண்ணாமல் மனம் குழம்பிக் குழம்பி ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பதைவிட உறுதியாக ஒரு முறையைத் தேர்ந்து பின்பற்றுவது எத்தனையோ மேல். ஏற்பட்டுள்ள அனுபவங்களைக்கொண்டு சிந்தனை முறையை மாற்றிக்கொள்ளலாம்: ஆனால் தான் செய்யும் முடிவுகளில் தனக்கு நம்பிக்கையும் உறுதியும் வேண்டும். இவற்றைப் பற்றித் திரும்பத் திரும்ப எண்ணி எண்ணி, வெறும் எண்ணத்தோடு நின்றுவிடக் கூடாது. சிந்தித்துக் கண்ட முடிவைச் செயலாக்க வேண்டும். பின்னால் இது தவறு என்று காலம் ஒரு சமயம் நிரூபிக்கக் கூடும். அதற்காக இப்பொழுது கவலைப்பட முடியுமா? கவலைப்பட்டால் காரியம் நடக்குமா?

''டாக்டர் சார். என் கவலை யெல்லாம் என் கைக்குள் அடங்காத விஷயங்கள் பற்றி சார். இந்தக் கைக்குள் மட்டும் அவை அடங்கி விடும் பட்சத்தில், நான் கவலைப்படவே மாட்டேனே.''

இப்படியும் உண்டு. பலர் தொல்லை இது மாதிரி தொல்லை தான்.

பிள்ளை ஒரு பெண்ணைக் கல்யாணம் செய்துகொள்ள விரும்புகிறான். அந்தப் பெண்ணோ அவனுக்கு அவ்வளவாகப் பொருத்தமான பெண் அல்ல. எத்தனையோ சொல்லி, அவன் மனதை மாற்றப் பார்த்தாகிவிட்டது. ஆனால் அவன் பிடிவாதமாய் இருக்கிறான். ஒற்றைக் காலில் நிற்கிறான். இந் நிலையில் நாம் தான் சற்று இணங்கி வர வேண்டும். அந்தப் பெண்ணை மருமகளாகக் குடும்பத்தில்

இரு கரத்தாலும் வரவேற்று இணைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவளிடம் அன்பாக இருக்க வேண்டும்.

''நாம் தயார். அந்தப் பெண் விலகி விலகி நின்றால் . . . ?''

நிற்கட்டுமே. இப்பொழுது தான் அப்படி நிற்பாள். காலமும் பொறுமை பூண்ட இதய அன்பும் அற்புதம் விளைக்கும். ஒல்லும் வகை யெல்லாம் அவள் அன்பைப் பெற எல்லாக் காலத்திலும் முயலவும். ஒரு பாட்டு உண்டு:

ஒதுக்குஒதுக்கி என்னைஅவன்
புறக்கணித் தான்
உதவாக்கரை அதுஇதுவென்
றேஉரைத் தான்
இதயஅன்பும் நானும்சேர்ந்து
பாடுபட் டோம்
இறுதியிலே நான்அவனை
இணைத்துக்கொண் டேன்.

இது மாதிரி விஷயங்களில் அடிப்படையான தத்துவம் இது தான்: இதய அன்பால் பிறர் இதயத்தைக் கவர்ந்து, அவர்கள் நலத்தில் உண்மையான அக்கரை கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க ஆவன புரிய வேண்டும். இது மாதிரி போக்கு ஒருவருக்கு அமையுமேயானால், அவரை அவருடைய விரோதிகளும் மெச்சுவார்கள்; புண்ணியவான் என்று போற்றுவார்கள்.

சில சங்கதிகள் கட்டுக்குள் அடங்காமல் வெளியில் திமிரிக் கொண்டு நிற்கும். இத்தகைய நிலைமையில் பெருந்தன்மையாக நடந்துகொள்ள வேண்டும். பிறரிடம் தாராளமாக இருக்க வேண்டும். தெய்வ அருளைச் சதா நாடி, அதனை முன்னால் வைத்து எல்லாக் காரியமும் செய்ய வேண்டும்.

இரைச்சல்

''டாக்டர் சார்! இந்தக் குழந்தைகள் என்ன கத்துக் கத்துகிறார்கள்! எத்தனை சத்தம் போட்டுப் பேசுகிறார்கள்! கதவை இடி இடி என்று இடிக்கிறதும், புத்தகத்தைப் படார், படார் என்று கீழே போடுகிறதும் . . . சகிக்கவில்லை . . . நான் தூள் தூளாகி விடுகிறேன்.''

வெகு பேஷ்! ரொம்ப நல்லதாச்சு! இத்தனை உத்சாகம், இத்தனை உயிர் வேகம் உள்ள குழந்தைகள் இருப்பது சிலாக்கியம், அல்லவா? இதற்காக யாராவது மனக் கஷ்டப்படுவதுண்டா? நன்ருய் இருக்கிறது!

போகட்டும். இந்தக் குழந்தைகள் இந்தப் பரபரப் பெல்லாம் இல்லாமல் சாதுக் குழந்தைகளாய் இருப்பதாக வைத்துக் கொள்ளுவோம். பள்ளிக்கூடம் விட்டு வீட்டுக்குத் திரும்பி வருகிருர்கள். மெதுவாக, பூப் போல் நடந்து உள்ளே நுழை கிருர்கள். ஒருவரோடொருவர் இரகசியம் பேசுவது போல் குசுகுசுக் கிருர்கள். புத்தகங்களை வெகு கவனத்தோடு, ஓசை என்பதே பண்ணுமல் மேஜையின் மேல் அடுக்கி வைக்கிருர்கள். நாம் செய்தித் தாள் வாசித்துக்கொண்டிருக்கையில் நம்மைத் தாண்டிக்கொண்டு மெதுவாகப் போகிருர்கள்; ஒரு வார்த்தை பேசுவது கிடையாது.

இப்படி யெல்லாம் இருந்தால், மறுநாளே நாம் என்ன செய்வோம்? என்ன செய்யத் தோன்றும்? இந்தக் குழந்தைகளை டாக்டரிடம் அழைத்துக்கொண்டு போய் ''இவன் உடம்புக்கு என்ன, பாருங்கள்'' என்போம்.

இப்பொழுது எப்படி இருக்கிருர்களோ, அப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது தான் நம்முடைய உள்ளார்ந்த எண்ணம். இவர்கள் ''கிடுகிடு'' வென்று ஓடி வந்து, நாற்காலியின் கையில் உட்கார்ந்துகொள்ள வேண்டும். அல்லது எதிரில் தரையில் உட்காந்து கொள்ள வேண்டும். பள்ளிக்கூடத்தில் நடந்ததை யெல்லாம் கதை கதையாக உரக்க உத்சாகமாகச் சொல்ல வேண்டும். அவர்கள் போடும் இரைச்சல் தெருவெல்லாம் சென்று எட்டாவது வீட்டுக்குக் கேட்கும். இல்லை, ''படார்'' என்று வெடிக்கும் சத்தத்தோடு புத்தகத்தை மேஜை மேல் போடலாம். இதை யெல்லாம் இந்தக் குழந்தைகள் செய்யக் கூடாதா? செய்வார்கள்; செய்யத் தான் செய்வார்கள்! உரக்க, இரைச்சலோடு இவர்கள் பேசுவார்கள்; கதவை உடைப்பது போல் இவர்கள் தட்டுவார்கள்; புத்தகத்தைத் தரையில், மேஜை மேல் ''பொத்துப் பொத்''தென்று இவர்கள் போடத் தான் செய்வார்கள். வயது அப்படி!

ஆகையால் இந்த இரைச்சல், சத்தம் இருக்கட்டும். இதனுல் யார் உயிருக்கும் எந்த ஆபத்தும் வந்துவிடாது. குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக, சுறுசுறுப்பாக இருக்கிருர்கள் என்பதற்கு இந்த இரைச்சல் ஓர் அறிகுறி. மீண்டும் சொல்லுகிறேன்: இந்த இரைச்சல், சத்தம் இருக்கட்டும். இது நல்ல சத்தம், நல்ல இரைச்சல்!

ஐயோ, இந்தத் தொல்லை!

''இந்த ஜனங்கள் என்னை என்ன பாடு படுத்துகிறார்கள்!''

ஏன்? உங்களை அவர்கள் சுட்டுக் கொல்லப் போவதில்லை; உங்களிடம் கொடுமையாக இருக்கவோ உங்களை உபத்திரவப் படுத்தவோ அவர்கள் நினைக்கவில்லை. உங்களைப் போலத் தான் அவர்களும் ஒரே மண்ணில், ஒரே மண்ணால் உருவாகி வந்திருக்கிறார்கள். உங்களுக்கு உண்டான உரிமைகள் அவர்களுக்கும் உண்டு; உங்கள் உரிமைகள் அவர்கள் உரிமைகளைக் காட்டிலும் ஒன்றும் அதிகம் இல்லை.

கஷ்டம் எல்லாம் இதில் தான். உங்கள் உள் அமைதியை நீங்களே இழந்துவிடுகிறீர்கள் அவர்கள் நிமித்தம். தைரியமாக எழுந்து நில்லுங்கள். அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு நேராக, நேர்மையாகப் பதில் சொல்லுங்கள். நிதானம் தவறாமல், எல்லாவற்றையும் நேர் விழிப் பார்வையால் காணுங்கள். உம்; மனத் திடம் கொள்ளுங்கள்; யாருக்கும், எவ்விதத்திலும் நீங்கள் மட்டம் அல்ல. இந்த உண்மையை நெஞ்சால் உணர்ந்து இறைவனுக்கு இதய வணக்கம் செலுத்துங்கள்.

எதிர்பாராதது

திடீரென்று, எதிர்பாராத வேளையில் யாராவது வந்துவிடுவார்கள். என்ன செய்வது, அதை எப்படிச் செய்வது என்று ஒன்றும் புரியாமல் தவிப்பு உண்டாகிவிடும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் நிதானம் தவறக் கூடாது; உணர்ச்சிகள் கட்டுமீறி ஓடக் கூடாது. இதற்கு முன்னரே நம்மைப் பயிற்றிப் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு சம்பவம் நடந்தது. எங்கள் மருத்துவ இல்லத்தில் ஒருவேலைக்காரன். இவனுக்குக் காது இரண்டும் கேட்காது. இரவில், மற்ற யாரும் இல்லாத போது ஏதாவது செய்வது இவன் வழக்கம். அதில் ஒரு பிரியம் இவனுக்கு.

அன்றிரவு, மணி பதினொன்று. அவசர கேஸ் ஒன்றன் நிமித்தம் நாங்கள் மருத்துவ இல்லத்துக்குச் சென்றோம். அப்பொழுது இந்த வேலைக்காரன் அறையைக் கூட்டிப் பெருக்கிக்கொண்டிருந்தான். நாங்கள் வந்துள்ளதை அவன் கவனிக்கவில்லை. அறுவை சிகிச்சை நடக்கும் இடத்தில் திடீரென்று விளக்குகளைப் போட்டு இவனைத் திணற அடிக்காமல், முன்னரே நாங்கள் வந்துள்ள சங்கதியை இவன் அறியட்டும் என்று நினைத்தோம்.

எனவே, அறை வாசலில் நின்றுகொண்டு கூப்பிட்டோம். இவன் காதில் விழவில்லை. அந்த அகாத வேளையில் எங்களைத் திடீரென்று பார்த்துவிட்டு, மயக்கம் போட்டு விழுந்தாலும் விழட்டும், பரவாய் இல்லை என்று நாங்கள் நின்றுகொண்டிருந்தோம். அறையின் மூலையில் விழுந்து கிடந்த காரையைப் பெருக்கப் போன போது எங்களைப் பார்த்துவிட்டான்.

பிறகு என்ன நிகழ்ந்தது தெரியுமா? அமைதியாக இவன் எங்களைக் கேட்டான்: ''தச்சன் பண்ணியிருக்கும் காரியத்தைப் பார்த்தீர்களா? காரை பெயர்ந்து விழுந்திருக்கிறது.''

எந்தச் சூழ்நிலையிலும் கலவரப்படலாகாது என்பது இவனுக்குத் தெரியும். யாராவது கிட்டே வந்தால், அதைக் காதால் கேட்டு அவனல் அறிய முடியாது. அதற்காக, எதிர்பாராமல் வந்துவிட்டால் அலட்டிக்கொள்வது கிடையாது. காது கேளாதது அவனுக்கு நிதானத்தையும் அமைதியையும் வழங்கியுள்ளது. சில சமயம் ஐந்தறிவு படைத்தவர்களைவிட, நாலு அறிவு படைத்தவர்கள் நிதானம் தவருமல் நடந்துகொள்ளுகிருர்கள்.

இந்த விஷயம் நமக்கு நன்ருக ஞாபகம் இருக்க வேண்டும். நண்பர்கள் முன்னறிவிப்பே இல்லாமல் திடீரென்று வந்து நின்ருல், அதற்காக இரத்த அமுக்கம் அதிகப்படத் தேவை இல்லை. அவர்கள் என்ன நம்மைச் சுட்டுக் கொல்லவா வந்திருக்கிருர்கள்?

இது ஒரு பாடம்

ஒரு தடவை பாடத்தைச் சுலமாகப் படித்துவிட்டு அமைதியும் நிதானமும் பிற நல்ல பழக்கங்களும் வாய்க்க வேண்டும் என்று விரும்பினுல் நடந்து விடுமா, என்ன? அத்தனை சுலபத்தில் இவைகள் வாய்ப்பவைகள் அல்ல. சீரிய நினைவுப் பழக்கங்கள் ஆண்டுக் கணக்காகப் பயின்று பயின்று கைவரப் பெறுபவை. பெரிய பெரிய கொள்கைகள் வாழ்வோடு ஒட்ட வேண்டுமானுல், அதற்குப் பெரு முயற்சி தேவை. இந்த அத்தியாயத்தைப் பன்முறைப் படித்து, அவ்வப்பொழுது ஏற்படும் பிரச்சினைகளைச் சரியான முறையில் தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பெரிய பாடம்

நம் ஒவ்வொருவருக்கும் வாழ்க்கையில் எத்தனையோ பிரச் சினைகள் எழுகின்றன. இப் பிரச்சினைகள் நம்முடைய கைக்குள் அடங்காமல், எதிரில் நின்று அச்சுறுத்துகின்றன. இவைகள் திரும்பத்

திரும்ப வந்து, மனத் தைரியத்தைக் குலேத்து அவநம்பிக்கையை வளர்த்துவிடுகின்றன. நெஞ்சு அழிந்த நிலேயில் விதாயம் ஒன்றும் தெரிவதில்லே; உதவிபுரிகிற வரையும் காண இயலுவதில்லே. இப்பொழுது என்ன செய்கிறது? நமக்கு வெளியில், இருக்கும் சக்தியை, நம்மைக் காட்டிலும் மிக உயர்ந்த அந்தச் சக்தியைத் தான் நம்ப வேண்டும். இந்த நம்பிக்கை பிறக்கவில்லே யென்ருல், எத்தனே தைரியமாக இருக்க முயன்ருலும், நரம்பு தளர்ந்து போகத் தான் செய்யும். இது மாதிரி இக்கட்டான நிலேமையில் அந்த அன்னிய சக்தியை நாடி, எத்தனேயோ பேர்கள் முன்நிற்கும் பிரச் சினேக்கு விதாயம் கண்டிருக்கிருர்கள்; அத்தோடு நின்றதா? குழப்பமாக முன்வந்து நிற்கும் எல்லாப் பிரச்சினேகளுக்குமே விதாயம் கண்டுவிடுகிருர்கள். ஆம்; வாழ்வின் அடிப்படை நோக்கத்தை இவர்கள் உணர்ந்துவிட்டார்கள்; நாம் இங்கு ஏன் வந்தோம் என்கிற கேள்விக்குப் பதிலே இவர்கள் கண்டுகொண்டு விட்டார்கள்.

அந்தச் சக்தி தெய்வம், இறைவன், கடவுள். தேடுவோர்க்கு இறைவன் ஒளியும் சுகமும் தருகிருன். துன்பப்பட்டுத் தொல்லேப் படும் ஜீவன் வாழ்வின் இலட்சியத்தை அடைவதற்கு வேண்டிய பலத்தையும் ஆற்றலேயும் அவன் வழங்குகிருன். மனித சக்தியால் சமாளிக்க முடியாத கஷ்டங்களேச் சமாளித்து முழு வெற்றி காண இந்த இறைவனின் அருளே நாடுவோம் வாருங்கள் என்று வாசக அன்பர்களேப் பணிவோடு அழைக்கிருேம்.

நோய்க்குறி அட்டவணை

சிகிச்சைகளின் அட்டவணை

பொது அட்டவணை

கலைச் சொற்கள்

(நேரான ஆங்கிலப் பதங்களுடன்)

அடைப்பான் Diaphragm, stopper
அண்டவணு Ovum
அமிலம் Acid
அலெர்ஜி Allergy
அலை இயக்கம் Peristalsis
அளவை Unit
அறுவை சிகிச்சை Surgery
அனிச்சா இயக்கங்கள் Involuntary movements

ஆரை எலும்பு Radius
ஆளுமை Personality

இதய அதி துடிப்பு Palpitation
இதய உறை அழற்சி Endocarditis
இதயம் Heart
இயோசினோபிலியா Eosinophilia
இரண்டாம்படி தொற்று Secondary infection
இரத்த அணுக்கள் Corpuscles
இரத்த அமுக்க ஏற்றம் High blood pressure
இரத்த அமுக்கம் Blood pressure
இரத்தக்குழாய் இறுக்கம் Arteriosclerosis
இரத்தச் சுழலோட்டம் Blood circulation
இரத்தப்பெருக்கு Haemorrhage
இரத்தம் ஊட்டுதல் Blood transfusion
இரைப்பை Stomach
இரைப்பை அழற்சி Gastritis

இரைப்பைக்குழாய் Aesophagus
இரைப்பைக்காட்டி Gastroscope
இளம்பிள்ளைவாதம் Polio
இறுக்குக்கட்டு Tourniquet
இன்ஹலேட்டர் Inhalator

உணவுக்குழாய் Aesophagus
உதரவிதானம் Diaphragm
உயிரி Organism
உயிர் வட்டம் Life cycle
உலக ஆரோக்கிய சங்கம் World Health Organization (WHO)
உள்நாக்கு Uvula
உள்ளுறை Lining
உஷ்ண நாடுகள் Tropical countries
உஷ்ணமானி Thermometer

ஊக்கிப் பொருள் Stimulant

எச்சக் கதிரியக்கம் Residual radiation
எதிர்ப் பொருள் Antibody
எதிர்வினை Reaction

ஒதுக்கு ஆஸ்பத்திரி Isolation hospital
ஒளித்தனிமம் Electrolytes

ஐஸ் தொப்பி Ice cap

கக்குவான் இருமல் Whooping cough
கசியும் புண் Moist sore
கடற்பஞ்சு Sponge
கணை நோய் Rickets
கணையம் Pancreas
கண்ணமரம் Trachoma
கண்ணறை Cell
கரமைதுனம் Masturbation

கருநீர்க் காய்ச்சல் Black water fever
கருப்பை Uterus
கருவிமருத்துவம் Surgery
கரைசல் Solution
கல்லீரல் Liver
கழலை Tumour
கழுவுநீர் Lotion
கனிஜப் பொருள் Mineral
கனிப் பொருள் Mineral

காபின் Coffein
காப்பு ஊசி Safety pin
காரணி Factor
காரம் Alkaline
காறை எலும்பு Clavicle
காலட்ரில் Caladril

கிரந்தி Syphilis
கிருமிநாசினி Disinfectant
கினிப்புழு Guinea worm

கீழ்த்தாடை Mandible
கீழ்நாட்டுப் புண் Oriental sore
கீழ்ப் பெருஞ்சிரை Inferior vena cava
குடல் அடைப்பு Intestinal obstruction
குடல்வால் Appendix
குடல்வால் அழற்சி Appendicitis
குரல் நாண் Vocal cord
குரல்வளை Larynx
குரல்வளை மூடி Epiglottis
குரல்வளை யழற்சி Laryngitis
குருதி மட்டம் Blood level
குருத்தெலும்பு Cartilage
குளிர் பட்டை Cold pack
குறை உஷ்ண நாடுகள் Sub-tropical countries

கூபகம் Pelvis

கேந்திர நரம்பு மண்டலம் Central nervous system

கையுறை Glove

கொக்கிப்புழு Hook worm
கொலெஸ்டரால் Cholesterol

சக்திவாய்ந்த குழாய்ப்பொறி Force pump
சட்டகத் தசைகள் Skeletal muscles
சந்திரபிறை Hymen
சமனகாரி Sedative
சவை கோந்து Chewing gum

சாந்தகாரி Tranquilliser
சாவு விறைப்பு Rigor mortis

சிக்மாய்டு Sigmoid
சிப்பி பவுடர் Sippy powder
சிரை Vein
சிறுகுடல் Small intestines
சிறுநீரகம் Kidney
சிறுநீர்த்தேக்கப் பெருமயக்கம் Urenic Coma
சிறுநீர் பிரித்திகள் Kidneys
சினைப் பாதை Fallopian tube
சின்னம்மை Measles

சீரண மண்டலம் Digestive system

சுரப்பி Gland

சூதக ஒய்வு Menopause
சூலகம் Ovary
சூலொட்டி Placenta

செங் காய்ச்சல் Scarlet fever

செயலறு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி Passive immunity
செயல்மிகு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி Active immunity
செவிக் குழாய் Eustachian tube
செவிப் பறை Ear drum

டியூபர்குலர் புண் Tubercular lesion
டிராகன்புழு Dragon worm
டிஜிட்டாலிஸ் Digitalis

தடுப்பு முறை Prophylaxis
தட்டம்மை Measles
தட்டைப்புழுக்கள் Flukes
தண்டுவடம் Spinal cord
தந்தினி Dentina
தமனி Artery
தலைப்பிரண்டை Tad pole
தவறான ஊட்டம் Malnutrition
தனிமம் Element

திசு Tissue

தீவிர வியாதி Acute disease

துவாலை Towel

தைராயிடு சாரம் Thyroid extract

தொண்டை அடைப்பான் Diphtheria

தொண்டைச்சதை Tonsil
தொப்புள் கொடி Umbilical Cord
தொற்றுநீக்கி Disinfectant

தோள்பட்டை Scapula

நச்சுக்கொல்லி Antiseptic

நாக்குப்புழு Round worm
நாட்பட்ட வியாதி Chromic disease

நிக்கோட்டீன் Nicotine
நிணநீர் Lymph
நிணநீர் மணிக்கழலை Lymphogramuloma inguinale

நீரிழிவு Diabetes

நுரைப்பைக்குழாய் Trachea
நுரையீரல் Lung

நோயியல் Pathology
நோயை நிதானித்தல் Diagnosis
நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி Immunity
நோய்த் தொற்று Infection

பக்க விளைவு Side effect
பஞ்சுப்பட்டை Pad
படர்தாமரை Ring worm
பல் ஈறு Dental Periosteum
பற்காரை Cement
பற் சோற்றுக்குழி Pulp cavity
பன்றிப்புழு Trichina worm

பாசிட்ராசின் Bacitracin
பாம்புப்புழு Serpent worm
பாய்மம் Fluid
பாலணுச் சுரப்பி Sex gland
பாஸ்ட்யூர் சிகிச்சை Pasteur treatment

பித்தப்பை Gall bladder
பிள்ளைப்பேற்றுக் காய்ச்சல் Puerperal fever

புட்டாலம்மை Mumps
புரோட்டீன் Protein
புல் ஜுரம் Hay fever
புவியீர்ப்பு Gravity
புற ஊதாக்கதிர்கள் Ultra-violet rays
புனர் நோய்த் தொற்று Reinfection

பூச்சுமானம் Liniment
பூஞ்சனத் தொற்றுக்கள் Fungus infection
பூரிதக் கொழுப்பு Saturated fat

பெருக்காடி Microscope
பெருங்குடல்கிளை Caecum
பெருந்தமனி Aorta
பெருமயக்கம்
பெருவாரி நோய் Epidemic
பெனோபார்பிடல் Phenoburbital

மச்சை Marrow
மண்ணீரல் Spleen
மத்திய நரம்பு மண்டலம் Central nervous system
மர ஆல்கோஹால் Wood alcohol
மருந்தகம் Dispensary
மலக்குடல் Rectum
மலமிளக்கி Laxative

மறி வினைகள் Reflex actions
மாரடைப்பு Heart attack
மார்பு அங்கி Apron
மார்பைன் Morphine
மிருது அண்ணம் Soft palate

முகுளம் Medulla
முக்கூறு சல்பா Triple sulpha
முடக்குக் காய்ச்சல் Dengue fever
முடி Corona
முதிர்ந்தோர் Adult
முளைக்கரு Embryo
முழங்கை எலும்பு Ulna
முன்தொண்டை Pharynx
முன்றுங்கி Apron

மூக்கடிச்சதை Adenoid
மூச்சுக்கிளைக்குழாய் Branchi

மூச்சுக்குழலழற்சி Bronchitis
மூச்சுக்குழல் Trachea
மூச்சுக்குழல் ஆஸ்த்துமா Bronchial asthma
மூச்சுக்குழாய் Trachea
மூட்டுத் திரவம் Sinovial liquid
மூட்டு மெத்தை Joint cushion
மூத்திரப்பை Bladder
மூல வியாதி Haemorrhoids
மூளைக் காய்ச்சல் Encephalitis
மூளையுறையழற்சி Meningitis

மேக வியாதி Venereal disease
மேக நோய்ப் புண் Chancroid
மேற்பெருஞ்சிரை Superior vena cava

ரப்பர் துணிக்கட்டு Elastic bandage

லார்வா Larvae

லிங்க கவசம் Prepuce
லிங்கம் அல்லது மணி Glans

வடுத்திசு Scar tissue
வயிற்றுச் சவ்வழற்சி Peritonitis
வறட்சி Dehydration
வாய்பூட்டு நோய் Titanus

விந்தணுக்கள் Spermatozoa
விரிதான் Viridan
விளையாட்டு அம்மை Chicken-pox

வெட்டை Gonorrhoea

வைசூரி Small-pox

ஜீரணகாரி Digestant